

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-05-11</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka z indyka 60g ( <b>MLE, GOR</b> ), Grejfrut 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml <b>II Śniadanie:</b> Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Udziec z kurczaka pieczony 90g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kluski śląskie gotowane 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Surówka z marchewki i 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> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 60g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2187.06 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 74.40 g; Węglowodany ogółem: 312.10 g; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; WW: 31.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.74 g; Sód: 2138.28 mg; suma cukrów prostych: 45.88 g;		
<b>poniedziałek 2026-05-11</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka z indyka 60g ( <b>MLE, GOR</b> ), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kluski śląskie gotowane 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Surówka z marchewki i 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> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 60g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2220.24 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 74.72 g; Węglowodany ogółem: 319.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; WW: 31.99 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.68 g; Sód: 2148.07 mg; suma cukrów prostych: 45.76 g;		
<b>poniedziałek 2026-05-11</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka z indyka 60g ( <b>MLE, GOR</b> ), Grejfrut 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ryż brązowy gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA</b> ), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 60g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1841.41 kcal; Białko ogółem: 79.29 g; Tłuszcz: 65.98 g; Węglowodany ogółem: 255.30 g; Błonnik pokarmowy: 38.24 g; WW: 25.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.12 g; Sód: 1978.32 mg; suma cukrów prostych: 31.66 g;		
<b>wtorek 2026-05-12</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 200g ( <b>MLE, SEL</b> ), Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka śledziowa z warzywami (papryka konserwowa, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew- wyrób własny) 100g ( <b>MLE, JAJ, RYB, GOR</b> ), Jabłko 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2308.52 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 76.25 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; Błonnik pokarmowy: 37.44 g; WW: 34.15 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.36 g; Sód: 2305.58 mg; suma cukrów prostych: 43.25 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-05-12</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <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 (wyrób własny) 40g ( <b>MLE</b> ), Paszтет drobiowy 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 200g ( <b>MLE, SEL</b> ), Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, 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) 80g ( <b>SEL, RYB</b> ), Jabłko 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2150.46 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 62.87 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; Błonnik pokarmowy: 34.98 g; WW: 33.56 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.95 g; Sód: 2183.49 mg; suma cukrów prostych: 45.16 g;		
<b>wtorek 2026-05-12</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Paszтет drobiowy 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 200g ( <b>MLE, SEL</b> ), Makaron razowy gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka śledziowa z warzywami (papryka konserwowa, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew- wyrób własny) 100g ( <b>MLE, JAJ, RYB, GOR</b> ), Jabłko 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g ( <b>GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2181.77 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 78.81 g; Węglowodany ogółem: 303.92 g; Błonnik pokarmowy: 38.97 g; WW: 30.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.63 g; Sód: 2186.36 mg; suma cukrów prostych: 33.28 g;		
<b>środa 2026-05-13</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</b> ), Ogórek kiszony 60g, Kakao/herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Marchewka z groszkiem gotowana 150g ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), 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> ), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g ( <b>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2321.57 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 80.30 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; WW: 31.42 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.93 g; Sód: 2487.39 mg; suma cukrów prostych: 49.66 g;		
<b>środa 2026-05-13</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 60g, Kakao/herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, 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) 30g ( <b>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Banan 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2337.88 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 73.81 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; WW: 33.27 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.26 g; Sód: 2180.23 mg; suma cukrów prostych: 57.96 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-05-13</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</b> ), Ogórek kiszony 60g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jajo, 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) 30g ( <b>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g ( <b>GLUżytni</b> ), Pomarańcza 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2140.47 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 76.51 g; Węglowodany ogółem: 285.39 g; Błonnik pokarmowy: 36.93 g; WW: 28.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.10 g; Sód: 2438.38 mg; suma cukrów prostych: 37.27 g;		
<b>czwartek 2026-05-14</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb graham 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 30g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ciecierzycy i zielonego groszku z jajkiem (ciecierzyca, gorszek zielony, jajo, olej, mąstarda- wyrób własny) 50g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b> ), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, pestki dyni, sos jogurtowo-majonezowy) 150g ( <b>MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA</b> ), Woda z cytryną 300ml,	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> ), Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2421.70 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 88.14 g; Węglowodany ogółem: 339.08 g; Błonnik pokarmowy: 35.54 g; WW: 34.04 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.10 g; Sód: 1541.67 mg; suma cukrów prostych: 34.33 g;		
<b>czwartek 2026-05-14</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 30g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna z szynką (wyrób własny) 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b> ), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	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> ), Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2330.38 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 85.89 g; Węglowodany ogółem: 326.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; WW: 32.81 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.30 g; Sód: 1825.74 mg; suma cukrów prostych: 36.17 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-05-14</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03</b>		
Bułka razowa 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb graham 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 30g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ciecierzycy i zielonego groszku z jajkiem (ciecierzyca, gorszek zielony, jajka, olej, musztarda- wyrób własny) 50g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b> ), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, pestki dyni, sos jogurtowo-majonezowy) 150g ( <b>MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA</b> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 120g ( <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> ), Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150g, Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2480.81 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 95.71 g; Węglowodany ogółem: 331.85 g; Błonnik pokarmowy: 41.25 g; WW: 33.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.51 g; Sód: 1526.31 mg; suma cukrów prostych: 24.17 g;		
<b>piątek 2026-05-15</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Pomarańcza 150g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 100ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglaną 40g ( <b>ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2340.92 kcal; Białko ogółem: 70.39 g; Tłuszcz: 62.75 g; Węglowodany ogółem: 401.47 g; Błonnik pokarmowy: 43.82 g; WW: 39.92 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.60 g; Sód: 1815.21 mg; suma cukrów prostych: 69.40 g;		
<b>piątek 2026-05-15</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Banan 150g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 100ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglaną 40g ( <b>ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2396.06 kcal; Białko ogółem: 65.40 g; Tłuszcz: 66.14 g; Węglowodany ogółem: 407.81 g; Błonnik pokarmowy: 36.64 g; WW: 40.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.51 g; Sód: 1842.24 mg; suma cukrów prostych: 83.43 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-05-15</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Pomarańcza 150g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy gotowany z jabłkami 350g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA</b> ), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 100ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglaną 40g ( <b>ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2164.62 kcal; Białko ogółem: 66.86 g; Tłuszcz: 65.92 g; Węglowodany ogółem: 357.66 g; Błonnik pokarmowy: 48.76 g; WW: 35.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.19 g; Sód: 1817.65 mg; suma cukrów prostych: 43.41 g;		
<b>sobota 2026-05-16</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01</b>		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Parówki drobiowe gotowane 80g ( <b>GOR</b> ), Musztarda 15g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> 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> ), Pałka z kurczaka pieczona 90g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 130g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2640.29 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 94.18 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; Błonnik pokarmowy: 42.95 g; WW: 36.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.75 g; Sód: 2622.39 mg; suma cukrów prostych: 32.60 g;		
<b>sobota 2026-05-16</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02</b>		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Parówki drobiowe gotowane 80g ( <b>GOR</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> 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> ), Pałka z kurczaka duszona 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 130g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2594.85 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 92.45 g; Węglowodany ogółem: 361.24 g; Błonnik pokarmowy: 41.11 g; WW: 35.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.32 g; Sód: 2727.03 mg; suma cukrów prostych: 34.04 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-05-16</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Parówki drobiowe gotowane 80g ( <b>GOR</b> ), Musztarda 15g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa wiosenna z kaszą jęczmienną (marchew, woszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Palka z kurczaka duszona 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 130g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2465.19 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 95.49 g; Węglowodany ogółem: 317.11 g; Błonnik pokarmowy: 43.55 g; WW: 31.51 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.79 g; Sód: 2347.18 mg; suma cukrów prostych: 29.16 g;		
<b>niedziela 2026-05-17</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Kanapkowa schabowa 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek kiszony 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Kalafior parowany z bułką tartą 150g ( <b>GLUpszenny, SOJ</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	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> ), Mandarynka 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2313.96 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 83.70 g; Węglowodany ogółem: 316.90 g; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; WW: 31.82 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.32 g; Sód: 2156.44 mg; suma cukrów prostych: 50.21 g;		
<b>niedziela 2026-05-17</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Kanapkowa schabowa 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Marchew mini parowana 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	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, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2278.20 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 83.82 g; Węglowodany ogółem: 317.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; WW: 31.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.67 g; Sód: 2187.21 mg; suma cukrów prostych: 45.41 g;		
<b>niedziela 2026-05-17</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Kanapkowa schabowa 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek kiszony 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Kalafior 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> ), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Mandarynka 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g ( <b>JAJ, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2246.10 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 87.23 g; Węglowodany ogółem: 288.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; WW: 29.04 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.88 g; Sód: 1860.92 mg; suma cukrów prostych: 33.44 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-05-18</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb żytni razowy 100g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <i>MLE, JAJ, GOR</i> ), Roszponka 10g , Pomidor 50g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Filet z miruny na parze 100g ( <i>RYB</i> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasztet drobiowy 30g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Serek kanapkowy 40g ( <i>MLE</i> ), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 30g ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2092.59 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 64.80 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; WW: 30.59 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.40 g; Sód: 2375.52 mg; suma cukrów prostych: 50.69 g;		
<b>poniedziałek 2026-05-18</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <i>MLE, JAJ, GOR</i> ), Roszponka 10g , Pomidor 50g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Filet z miruny na parze 100g ( <i>RYB</i> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasztet drobiowy 30g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Serek kanapkowy 40g ( <i>MLE</i> ), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 30g ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2139.79 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 62.64 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; WW: 32.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.18 g; Sód: 2121.97 mg; suma cukrów prostych: 62.83 g;		
<b>poniedziałek 2026-05-18</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <i>MLE, JAJ, GOR</i> ), Roszponka 10g , Pomidor 50g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Filet z miruny na parze 100g ( <i>RYB</i> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasztet drobiowy 30g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Serek kanapkowy 40g ( <i>MLE</i> ), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g ( <i>GLUżytni</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1877.48 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz: 64.11 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; WW: 26.20 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.91 g; Sód: 2331.93 mg; suma cukrów prostych: 31.28 g;		
<b>wtorek 2026-05-19</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01</b>		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Szynka konserwowa 60g ( <i>MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomarańcza 150g , Salata masłowa 35g , Kaka/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i> ),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Kotlet schabowy panierowany smażony 90g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ryż biały gotowany 200g ( <i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i> ), Surówka z selera z olejem rzepakowym 150g ( <i>SEL</i> ), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <i>SEL</i> ), Pomidor 50g , Mix sałat 10g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2485.04 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 80.18 g; Węglowodany ogółem: 362.24 g; Błonnik pokarmowy: 41.44 g; WW: 36.27 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.08 g; Sód: 2182.47 mg; suma cukrów prostych: 43.99 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-05-19</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02</b>		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUżytni, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Banan 150g, Salata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bitka ze schabu duszona 90g ( <b>GLUpszenny</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 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> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2517.60 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 78.61 g; Węglowodany ogółem: 376.96 g; Błonnik pokarmowy: 38.56 g; WW: 37.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.08 g; Sód: 2353.29 mg; suma cukrów prostych: 58.22 g;		
<b>wtorek 2026-05-19</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomarańcza 150g, Salata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bitka ze schabu duszona 90g ( <b>GLUpszenny</b> ), 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 z olejem rzepakowym 150g ( <b>SEL</b> ), 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> ), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2349.18 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 86.86 g; Węglowodany ogółem: 315.54 g; Błonnik pokarmowy: 47.93 g; WW: 31.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.63 g; Sód: 2035.67 mg; suma cukrów prostych: 34.19 g;		
<b>środa 2026-05-20</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Potrawka z indyka dusz. w sosie własnym z ciecierzycą i warzywami (ciecierzyca, cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szp.) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, ZIA</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> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL, RYB</b> ), Grejfrut 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2250.99 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 78.73 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; WW: 30.65 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.15 g; Sód: 2223.05 mg; suma cukrów prostych: 46.32 g;		
<b>środa 2026-05-20</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Potrawka z indyka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g ( <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> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL, RYB</b> ), Jabłko 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2147.96 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 70.65 g; Węglowodany ogółem: 308.11 g; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; WW: 30.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.28 g; Sód: 1899.13 mg; suma cukrów prostych: 47.99 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03</b>		
<b>środa 2026-05-20</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml  <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Potrawka z indyka dusz. w sosie własnym z ciecierzycą i warzywami (ciecierzyca, cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szp.) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, ZIA</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> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL, RYB</b> ), Grejpfrut 150g , Roszponka 10g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2087.91 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 79.88 g; Węglowodany ogółem: 264.86 g; Błonnik pokarmowy: 33.53 g; WW: 26.56 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.26 g; Sód: 2204.16 mg; suma cukrów prostych: 20.05 g;		