

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-21		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml II Śniadanie: Budyń niesłodzony 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa cukiniowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidor 100g, Mandarynka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2523.33 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 385.53 g; Błonnik pokarmowy: 44.51 g; WW: 38.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.20 g; Sód: 2009.70 mg; suma cukrów prostych: 51.38 g;		
czwartek 2026-05-21		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopocka 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń niesłodzony 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa cukiniowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidor 100g, Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2499.26 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 67.80 g; Węglowodany ogółem: 386.59 g; Błonnik pokarmowy: 38.99 g; WW: 38.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.93 g; Sód: 2583.32 mg; suma cukrów prostych: 61.04 g;		
czwartek 2026-05-21		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń niesłodzony 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa cukiniowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidor 100g, Mandarynka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2374.82 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 73.59 g; Węglowodany ogółem: 345.43 g; Błonnik pokarmowy: 46.89 g; WW: 34.50 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.47 g; Sód: 1870.77 mg; suma cukrów prostych: 41.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-22		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), 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>), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (<i>GLUpszenny</i>),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, GOR, ŁUB</i>), Ryż biały gotowany z jabłkami 300g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 200ml (<i>MLE</i>), Jabłko 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>SEL, RYB</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 100g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2374.14 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 52.29 g; Węglowodany ogółem: 405.03 g; Błonnik pokarmowy: 40.43 g; WW: 40.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.97 g; Sód: 1702.86 mg; suma cukrów prostych: 85.52 g;		
piątek 2026-05-22		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), 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>), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (<i>GLUpszenny</i>),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 350ml (<i>SEL</i>), Ryż biały gotowany z jabłkami 300g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 200ml (<i>MLE</i>), Jabłko 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>SEL, RYB</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 100g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2308.25 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 54.10 g; Węglowodany ogółem: 387.48 g; Błonnik pokarmowy: 34.60 g; WW: 38.58 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.57 g; Sód: 1766.42 mg; suma cukrów prostych: 87.23 g;		
piątek 2026-05-22		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta z fasoli 50g, Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 50g (<i>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</i>), Melon 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: 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 z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>SEL, RYB</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 100g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2238.11 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 59.08 g; Węglowodany ogółem: 364.73 g; Błonnik pokarmowy: 53.95 g; WW: 36.41 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.45 g; Sód: 1938.71 mg; suma cukrów prostych: 39.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-23		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 400ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Parówki drobiowe gotowane 80g (<i>GOR</i>), Ketchup 15g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa wiosenna z ryżem białym (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Udziec z kurczaka pieczony 90g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Kalafior parowany z bułką tartą 150g (<i>GLUpszenny, SOJ</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g, Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2426.57 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 80.60 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; Błonnik pokarmowy: 35.83 g; WW: 33.58 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.47 g; Sód: 2022.66 mg; suma cukrów prostych: 38.25 g;		
sobota 2026-05-23		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 400ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Parówki drobiowe gotowane 80g (<i>GOR</i>), Ketchup 15g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa wiosenna z ryżem białym (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z brokuła z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Szyńka z indyka 50g (<i>MLE, GOR</i>), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2394.28 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 80.19 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; WW: 32.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.88 g; Sód: 2486.71 mg; suma cukrów prostych: 40.13 g;		
sobota 2026-05-23		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Parówki drobiowe gotowane 80g (<i>GOR</i>), Ketchup 15g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa wiosenna z ryżem białym (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Kalafior parowany z bułką tartą 150g (<i>GLUpszenny, SOJ</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g, Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (<i>GLUżytni</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2306.92 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 85.20 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; Błonnik pokarmowy: 39.04 g; WW: 29.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.07 g; Sód: 1897.56 mg; suma cukrów prostych: 24.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-24		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Pomidor 100g, Mix салат 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 120g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Banan 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2538.79 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 75.26 g; Węglowodany ogółem: 373.90 g; Błonnik pokarmowy: 37.01 g; WW: 37.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.56 g; Sód: 1681.69 mg; suma cukrów prostych: 55.02 g;		
niedziela 2026-05-24		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Pomidor 100g, Mix салат 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 120g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Banan 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2506.00 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 74.33 g; Węglowodany ogółem: 376.05 g; Błonnik pokarmowy: 36.80 g; WW: 37.77 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.25 g; Sód: 2023.27 mg; suma cukrów prostych: 59.86 g;		
niedziela 2026-05-24		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Pomidor 100g, Mix салат 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 120g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Grejfrut 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kefir 200ml (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2292.01 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 75.97 g; Węglowodany ogółem: 310.37 g; Błonnik pokarmowy: 37.69 g; WW: 31.14 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.56 g; Sód: 1180.72 mg; suma cukrów prostych: 28.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-25		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Gruszka 150g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Połędwica delikatna 40g, Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 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;		
poniedziałek 2026-05-25		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Jabłko 150g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Połędwica delikatna 40g, Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 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;		
poniedziałek 2026-05-25		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Gruszka 150g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), Skyr naturalny 1szt (MLE),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Połędwica delikatna 40g, Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2226.34 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 74.91 g; Węglowodany ogółem: 299.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; WW: 30.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.58 g; Sód: 2213.89 mg; suma cukrów prostych: 34.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-26		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Szyntka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix sałat 10g, Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (MLE),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pałka z kurczaka pieczona 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kopytka (wyrób własny) 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL, RYB), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2719.98 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 106.52 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; Błonnik pokarmowy: 33.95 g; WW: 32.04 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 39.45 g; Sód: 2521.25 mg; suma cukrów prostych: 46.91 g;		
wtorek 2026-05-26		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Szyntka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix sałat 10g, Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (MLE),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pałka z kurczaka duszona 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kopytka (wyrób własny) 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL, RYB), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2598.35 kcal; Białko ogółem: 126.04 g; Tłuszcz: 97.67 g; Węglowodany ogółem: 320.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.69 g; WW: 31.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.39 g; Sód: 2403.18 mg; suma cukrów prostych: 49.42 g;		
wtorek 2026-05-26		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Szyntka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix sałat 10g, Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (MLE),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pałka z kurczaka duszona 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza gryczana gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, DWU, LUB), Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL, RYB), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2555.88 kcal; Białko ogółem: 131.21 g; Tłuszcz: 102.67 g; Węglowodany ogółem: 293.54 g; Błonnik pokarmowy: 37.67 g; WW: 29.34 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 38.54 g; Sód: 2268.28 mg; suma cukrów prostych: 36.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-27		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 40g (<i>MLE, JAJ, SEL, GOR</i>), Parówki drobiowe gotowane 80g (<i>GOR</i>), Ketchup 15g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Mix sałat 10g, II Śniadanie: Kisiel bez cukru 300ml (<i>GLUpszenny</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Makaron pszenny gotowany 200g (<i>GLUpszenny</i>), Cukinia plastry parowana 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Sałata masłowa 35g, Mandarynka 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2245.29 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 71.65 g; Węglowodany ogółem: 330.19 g; Błonnik pokarmowy: 34.62 g; WW: 33.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.47 g; Sód: 1871.64 mg; suma cukrów prostych: 43.10 g;		
środa 2026-05-27		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 40g (<i>MLE, JAJ, SEL, GOR</i>), Parówki drobiowe gotowane 80g (<i>GOR</i>), Ketchup 15g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kisiel bez cukru 300ml (<i>GLUpszenny</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Makaron pszenny gotowany 200g (<i>GLUpszenny</i>), Cukinia plastry parowana 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2276.15 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 71.99 g; Węglowodany ogółem: 337.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.28 g; WW: 33.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.46 g; Sód: 1883.13 mg; suma cukrów prostych: 38.38 g;		
środa 2026-05-27		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 40g (<i>MLE, JAJ, SEL, GOR</i>), Parówki drobiowe gotowane 80g (<i>GOR</i>), Ketchup 15g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Makaron razowy gotowany 200g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Cukinia plastry parowana 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Sałata masłowa 35g, Mandarynka 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (<i>GLUżytni</i>),
Wartości odżywcze: 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 II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-28		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Ogórek kiszony 100g, Sałata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 300ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Botwinka z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni), Bitka ze schabu duszona 90g (GLUpszenny), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglanej z soczewicą i olejem rzepakowym 40g (ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Pomarańcza 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2561.32 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 80.56 g; Węglowodany ogółem: 365.55 g; Błonnik pokarmowy: 34.93 g; WW: 36.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.11 g; Sód: 2699.83 mg; suma cukrów prostych: 55.71 g;		
czwartek 2026-05-28		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Pomidor 100g, Sałata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 300ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Botwinka z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni), Bitka ze schabu duszona 90g (GLUpszenny), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglanej z olejem rzepakowym 40g (ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Banan 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2563.48 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 79.84 g; Węglowodany ogółem: 376.51 g; Błonnik pokarmowy: 33.65 g; WW: 37.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.99 g; Sód: 2581.88 mg; suma cukrów prostych: 65.87 g;		
czwartek 2026-05-28		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Ogórek kiszony 100g, Sałata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 300ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 350ml (SEL, SOJ, GOR), Bitka ze schabu duszona 90g (GLUpszenny), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ryż brązowy gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglanej z soczewicą i olejem rzepakowym 40g (ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Pomarańcza 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2331.09 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 78.12 g; Węglowodany ogółem: 316.39 g; Błonnik pokarmowy: 38.71 g; WW: 31.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.52 g; Sód: 2163.84 mg; suma cukrów prostych: 46.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z ryżem białym 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 50g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Gruszka 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Galaretkę owocową z mieszanką owoców 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA),	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Ser żółty 40g (MLE), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2293.29 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 62.17 g; Węglowodany ogółem: 361.93 g; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; WW: 35.97 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.00 g; Sód: 2508.64 mg; suma cukrów prostych: 72.07 g;		
piątek 2026-05-29		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z ryżem białym 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 50g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Galaretkę owocową z mieszanką owoców 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA),	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2245.79 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 59.03 g; Węglowodany ogółem: 364.43 g; Błonnik pokarmowy: 32.83 g; WW: 36.27 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.01 g; Sód: 1945.74 mg; suma cukrów prostych: 75.28 g;		
piątek 2026-05-29		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 50g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Gruszka 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Ser żółty 40g (MLE), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: 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 II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-30		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Sałata masłowa 35g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka szwedzka (ogórki kiszane, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pierś pieczona 40g (SOJ, GOR), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: 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;		
sobota 2026-05-30		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Sałata masłowa 35g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pierś pieczona 40g (SOJ, GOR), Serek waniliowy 40g (MLE), Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: 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;		
sobota 2026-05-30		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Sałata masłowa 35g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka szwedzka (ogórki kiszane, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pierś pieczona 40g (SOJ, GOR), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, GLUżytni),
Wartości odżywcze: 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;		