

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-06-10		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), 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), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (MLE, RYB), Grejfrut 150g , Roszponka 10g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2509.40 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 96.17 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; Błonnik pokarmowy: 37.06 g; WW: 31.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 40.99 g; Sód: 2515.93 mg; suma cukrów prostych: 51.56 g;		
środa 2026-06-10		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twaróg 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), 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), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, RYB), Jabłko 150g , Roszponka 10g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2512.12 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 93.89 g; Węglowodany ogółem: 324.16 g; Błonnik pokarmowy: 35.21 g; WW: 32.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.49 g; Sód: 2248.40 mg; suma cukrów prostych: 51.89 g;		
środa 2026-06-10		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), 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), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, RYB), Jabłko 150g , Roszponka 10g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2386.40 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 102.72 g; Węglowodany ogółem: 271.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; WW: 27.29 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 42.32 g; Sód: 2571.14 mg; suma cukrów prostych: 21.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-06-11		
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) 30g (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), Filet drobiowy duszony 90g , Sos śmietanowy (woda, śmietana, mąka pszenna) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka makaronowa z wędliną i fasolą (makaron razowy, wędlina, brokuł, fasola, kukurydza, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Mandarynka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2464.98 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 63.02 g; Węglowodany ogółem: 390.28 g; Błonnik pokarmowy: 40.98 g; WW: 38.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.72 g; Sód: 2072.02 mg; suma cukrów prostych: 51.87 g;		
czwartek 2026-06-11		
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) 30g (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), Filet drobiowy duszony 90g , Sos śmietanowy (woda, śmietana, mąka pszenna) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka makaronowa z wędliną (makaron pszenny, wędlina, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Banan 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2409.48 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 60.56 g; Węglowodany ogółem: 383.75 g; Błonnik pokarmowy: 34.33 g; WW: 38.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.48 g; Sód: 2636.31 mg; suma cukrów prostych: 60.29 g;		
czwartek 2026-06-11		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 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) 30g (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), Filet drobiowy duszony 90g , Sos śmietanowy (woda, śmietana, mąka pszenna) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą i majonezem 150g (JAJ, GOR), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka makaronowa z wędliną i fasolą (makaron razowy, wędlina, brokuł, fasola, kukurydza, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Mandarynka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2338.81 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 69.41 g; Węglowodany ogółem: 349.09 g; Błonnik pokarmowy: 43.15 g; WW: 34.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.20 g; Sód: 1941.88 mg; suma cukrów prostych: 41.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-06-12		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400ml (MLE , GLUjęczmie , ORZmigdały , ORZwłoskie , SOJ , GOR , ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 50g (MLE , ORZziemne , SEL , ZIA), Melon 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (MLE),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (GLUpszenny , ORZmigdały , ORZwłoskie , SEL , DWU , GOR , ŁUB), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy) 350g (GLUpszenny , GLUjęczmie , SEL , GLUżytni , GLUowies , GLUorkisz), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 70g (MLE , JAJ , RYB), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 100g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2540.76 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 70.73 g; Węglowodany ogółem: 390.13 g; Błonnik pokarmowy: 42.05 g; WW: 39.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.30 g; Sód: 2053.66 mg; suma cukrów prostych: 75.33 g;		
piątek 2026-06-12		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400ml (MLE , GLUjęczmie , ORZmigdały , ORZwłoskie , SOJ , GOR , ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 50g (MLE , ORZziemne , SEL , ZIA), Melon 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (MLE),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 350ml (SEL), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy) 350g (GLUpszenny , GLUjęczmie , SEL , GLUżytni , GLUowies , GLUorkisz), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 70g (MLE , JAJ , RYB), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 100g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2474.87 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 72.54 g; Węglowodany ogółem: 372.58 g; Błonnik pokarmowy: 36.21 g; WW: 37.29 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.89 g; Sód: 2117.22 mg; suma cukrów prostych: 77.04 g;		
piątek 2026-06-12		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z fasoli 50g , Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 50g (MLE , ORZziemne , SEL , ZIA), Melon 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (MLE),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (GLUpszenny , ORZmigdały , ORZwłoskie , SEL , DWU , GOR , ŁUB), Risotto z warzywami parowanymi (ryż brązowy, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy) 350g (GLUpszenny , GLUjęczmie , SEL , GLUżytni , GLUowies , GLUorkisz), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 70g (MLE , JAJ , RYB), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 100g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2367.76 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 72.96 g; Węglowodany ogółem: 346.20 g; Błonnik pokarmowy: 48.12 g; WW: 34.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.38 g; Sód: 2162.39 mg; suma cukrów prostych: 35.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-06-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 400ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa wiosenna z ryżem białym (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka pieczony 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Kalafior parowany z bułką tartą 150g (GLUpszenny, SOJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g, Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Biskopki 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2463.07 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 85.48 g; Węglowodany ogółem: 334.79 g; Błonnik pokarmowy: 36.18 g; WW: 33.34 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.65 g; Sód: 2056.92 mg; suma cukrów prostych: 40.91 g;		
sobota 2026-06-13		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 400ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa wiosenna z ryżem białym (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z brokuła z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Szynka z indyka 50g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Biskopki 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2430.78 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 85.07 g; Węglowodany ogółem: 326.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.44 g; WW: 32.43 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.06 g; Sód: 2520.97 mg; suma cukrów prostych: 42.78 g;		
sobota 2026-06-13		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa wiosenna z ryżem białym (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Kalafior parowany z bułką tartą 150g (GLUpszenny, SOJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g, Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2266.62 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 83.77 g; Węglowodany ogółem: 295.06 g; Błonnik pokarmowy: 38.98 g; WW: 29.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.58 g; Sód: 1815.67 mg; suma cukrów prostych: 24.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-06-14		
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), Serek wiejski 80g (MLE), 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), Grejpfrut 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2380.20 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 72.61 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; Błonnik pokarmowy: 36.74 g; WW: 33.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.27 g; Sód: 1917.45 mg; suma cukrów prostych: 44.83 g;		
niedziela 2026-06-14		
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), Serek wiejski 80g (MLE), 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: 2450.89 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 71.85 g; Węglowodany ogółem: 362.55 g; Błonnik pokarmowy: 36.17 g; WW: 36.39 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.07 g; Sód: 2257.25 mg; suma cukrów prostych: 62.66 g;		
niedziela 2026-06-14		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 80g (MLE), 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), Grejpfrut 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kefir 200ml (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2236.90 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 73.49 g; Węglowodany ogółem: 296.87 g; Błonnik pokarmowy: 37.05 g; WW: 29.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.39 g; Sód: 1414.70 mg; suma cukrów prostych: 31.06 g;		
poniedziałek 2026-06-15		
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),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), 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 wielowocowy 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: 2356.18 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 71.55 g; Węglowodany ogółem: 353.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.49 g; WW: 35.28 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.96 g; Sód: 1981.99 mg; suma cukrów prostych: 59.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-15 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),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), 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 wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica 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: 2378.25 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 72.56 g; Węglowodany ogółem: 354.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; WW: 35.43 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.20 g; Sód: 1996.38 mg; suma cukrów prostych: 63.29 g;		
poniedziałek 2026-06-15 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), 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 wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica 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: 2258.86 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 72.89 g; Węglowodany ogółem: 313.27 g; Błonnik pokarmowy: 36.06 g; WW: 31.43 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.09 g; Sód: 2037.85 mg; suma cukrów prostych: 32.56 g;		
wtorek 2026-06-16 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), Szynka 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 marchewki i selera z jabłkiem i jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, pestki słonecznika, jogurt naturalny- wyrób wł 80g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2747.18 kcal; Białko ogółem: 127.03 g; Tłuszcz: 111.40 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; WW: 32.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 49.14 g; Sód: 2303.86 mg; suma cukrów prostych: 48.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-16		
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), Szynka 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 zabeliana 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 marchewki i selera z jabłkiem i jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, pestki słonecznika, jogurt naturalny- wyrób wł 80g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2708.10 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 110.44 g; Węglowodany ogółem: 321.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; WW: 32.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 48.81 g; Sód: 2549.53 mg; suma cukrów prostych: 50.04 g;		
wtorek 2026-06-16		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 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), Szynka 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 zabeliana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z marchewki i selera z jabłkiem i jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, pestki słonecznika, jogurt naturalny- wyrób wł 80g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2509.40 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 104.80 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Błonnik pokarmowy: 36.36 g; WW: 28.83 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 47.69 g; Sód: 2069.83 mg; suma cukrów prostych: 39.11 g;		
środa 2026-06-17		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g , Pomidor 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Mix sałat 10g , II Śniadanie: Kisiel bez cukru 300ml (GLUpszenny),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabeliana śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Gulasz meksykański duszony (łopatka wp, fasola, papryka, cebula, kukurydza, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Cukinia plastry parowana 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g , Mandarynka 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2411.86 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 83.49 g; Węglowodany ogółem: 338.57 g; Błonnik pokarmowy: 35.52 g; WW: 33.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.71 g; Sód: 2125.27 mg; suma cukrów prostych: 44.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-06-17		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kisiel bez cukru 300ml (GLUpszenny),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Gulasz wieprzowo-warzywny duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł) 200g (GLUpszenny, SEL), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Cukinia plastry parowana 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	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), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2409.28 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 88.42 g; Węglowodany ogółem: 333.25 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; WW: 33.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.65 g; Sód: 2090.77 mg; suma cukrów prostych: 38.99 g;		
środa 2026-06-17		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Gulasz meksykański duszony (łopatka wp, fasola, papryka, cebula, kukurydza, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Cukinia plastry parowana 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g, Mandarynka 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2219.65 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 89.26 g; Węglowodany ogółem: 279.60 g; Błonnik pokarmowy: 36.43 g; WW: 27.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.24 g; Sód: 2294.42 mg; suma cukrów prostych: 28.94 g;		
czwartek 2026-06-18		
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), Polędwica 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, 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 kaszą 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-06-18		
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), Polędwica 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, 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 2026-06-18		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica 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;		
piątek 2026-06-19		
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: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2451.68 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 71.76 g; Węglowodany ogółem: 372.58 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; WW: 37.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.97 g; Sód: 2566.50 mg; suma cukrów prostych: 72.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-06-19		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02
Zupa mleczna z ryżem białym 400ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 50g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Galaretka owocowa z mieszanką owoców 100g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>),	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Filet z miruny na parze 100g (<i>RYB</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	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) 100g (<i>MLE, JAJ, SEL, GOR</i>), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (<i>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</i>), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2404.18 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 68.62 g; Węglowodany ogółem: 375.07 g; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; WW: 37.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.98 g; Sód: 2003.59 mg; suma cukrów prostych: 75.50 g;		
piątek 2026-06-19		Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03
Bułka razowa 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb żytni razowy 40g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 50g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (<i>JAJ</i>), Gruszka 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Filet z miruny na parze 100g (<i>RYB</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), 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 (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g (<i>MLE, JAJ, SEL, GOR</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (<i>GLUżytni</i>),
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;		