

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-10		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400ml (<i>MLE</i> , <i>GLU</i> <i>jęczmie</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>ORZwłoskie</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i> , <i>ZIA</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLU</i> <i>pszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLU</i> <i>pszenny</i> , <i>GLU</i> <i>żytni</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: Galaretką owocową z mieszanką owoców 100g (<i>MLE</i> , <i>GLU</i> <i>pszenny</i> , <i>JAJ</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>SEL</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i> , <i>ZIA</i>),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE</i> , <i>GLU</i> <i>pszenny</i> , <i>JAJ</i> , <i>SEL</i>), Filet z miruny na parze 100g (<i>RYB</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLU</i> <i>pszenny</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>GLU</i> <i>żytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (<i>MLE</i> , <i>JAJ</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (<i>MLE</i> , <i>GLU</i> <i>pszenny</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2415.84 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 71.94 g; Węglowodany ogółem: 362.67 g; Błonnik pokarmowy: 33.41 g; WW: 36.12 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.29 g; Sód: 2585.96 mg; suma cukrów prostych: 73.80 g;		
piątek 2026-07-10		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400ml (<i>MLE</i> , <i>GLU</i> <i>jęczmie</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>ORZwłoskie</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i> , <i>ZIA</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLU</i> <i>pszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLU</i> <i>pszenny</i> , <i>GLU</i> <i>żytni</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: Galaretką owocową z mieszanką owoców 100g (<i>MLE</i> , <i>GLU</i> <i>pszenny</i> , <i>JAJ</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>SEL</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i> , <i>ZIA</i>),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE</i> , <i>GLU</i> <i>pszenny</i> , <i>JAJ</i> , <i>SEL</i>), Filet z miruny na parze 100g (<i>RYB</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLU</i> <i>pszenny</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>GLU</i> <i>pszenny</i> , <i>GLU</i> <i>żytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (<i>MLE</i> , <i>JAJ</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (<i>MLE</i> , <i>ORZziemne</i> , <i>SEL</i> , <i>ZIA</i>), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (<i>MLE</i> , <i>GLU</i> <i>pszenny</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2384.78 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 68.49 g; Węglowodany ogółem: 369.82 g; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; WW: 36.83 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.30 g; Sód: 2023.17 mg; suma cukrów prostych: 74.98 g;		
piątek 2026-07-10		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Bułka razowa 50g (<i>GLU</i> <i>pszenny</i>), Chleb żytni razowy 40g (<i>GLU</i> <i>żytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 50g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (<i>JAJ</i>), Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE</i> , <i>GLU</i> <i>pszenny</i> , <i>JAJ</i> , <i>SEL</i>), Filet z miruny na parze 100g (<i>RYB</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLU</i> <i>pszenny</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>GLU</i> <i>żytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (<i>MLE</i> , <i>JAJ</i> , <i>SEL</i> , <i>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>GLU</i> <i>żytni</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2282.84 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 84.26 g; Węglowodany ogółem: 288.77 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; WW: 28.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.04 g; Sód: 2972.73 mg; suma cukrów prostych: 39.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-11		
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), Pomidor 100g, Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabiłana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz drobiowo- warzywny duszony (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa) 200g (GLUpszenny, SEL), 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), Serek kanapkowy 100g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2461.65 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 80.60 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g; Błonnik pokarmowy: 41.33 g; WW: 34.59 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.07 g; Sód: 1652.91 mg; suma cukrów prostych: 38.77 g;		
sobota 2026-07-11		
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), Pomidor 100g, Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabiłana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz drobiowo- warzywny duszony (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa) 200g (GLUpszenny, SEL), 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), Serek kanapkowy 80g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 40g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2382.44 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 75.13 g; Węglowodany ogółem: 349.94 g; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; WW: 35.15 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.88 g; Sód: 1853.38 mg; suma cukrów prostych: 63.69 g;		
sobota 2026-07-11		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 100g, Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabiłana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz drobiowo- warzywny duszony (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2289.15 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 81.39 g; Węglowodany ogółem: 301.28 g; Błonnik pokarmowy: 40.52 g; WW: 30.39 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.81 g; Sód: 1434.95 mg; suma cukrów prostych: 27.37 g;		
niedziela 2026-07-12		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z ryżem białym 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Ogórek kiszony 100g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (GLUpszenny), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybną z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 80g (MLE, RYB), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2382.72 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 79.38 g; Węglowodany ogółem: 327.24 g; Błonnik pokarmowy: 29.90 g; WW: 32.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.15 g; Sód: 2452.47 mg; suma cukrów prostych: 43.80 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-12		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z ryżem białym 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Pomidor 100g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (GLUpszenny), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 80g (MLE, RYB), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Biszkopity 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2364.55 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 78.40 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; WW: 32.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.85 g; Sód: 2385.42 mg; suma cukrów prostych: 52.75 g;		
niedziela 2026-07-12		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 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, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (GLUpszenny), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 80g (MLE, RYB), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 78.33 g; Węglowodany ogółem: 287.11 g; Błonnik pokarmowy: 32.81 g; WW: 28.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.23 g; Sód: 2215.16 mg; suma cukrów prostych: 27.29 g;		
poniedziałek 2026-07-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400ml (MLE, GLUpszenny), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Nektarynka 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabelany jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Udziec z kurczaka pieczony 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (MLE, JAJ, GOR), Połędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Ogórek zielony 60g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2256.80 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 66.69 g; Węglowodany ogółem: 328.21 g; Błonnik pokarmowy: 32.85 g; WW: 32.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.26 g; Sód: 2361.35 mg; suma cukrów prostych: 49.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-13 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), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Nektarynka 150g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (MLE, JAJ, GOR), Polędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Pomidor 100g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2285.15 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 66.86 g; Węglowodany ogółem: 335.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; WW: 33.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.25 g; Sód: 2372.26 mg; suma cukrów prostych: 51.01 g;		
poniedziałek 2026-07-13 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 kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Nektarynka 150g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ryż brązowy gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (MLE, JAJ, GOR), Polędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Ogórek zielony 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Skyr naturalny 1szt (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 1977.05 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 63.19 g; Węglowodany ogółem: 266.80 g; Błonnik pokarmowy: 38.06 g; WW: 26.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.85 g; Sód: 2234.38 mg; suma cukrów prostych: 29.57 g;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paszтет drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata lodowa 35g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Jabłko 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Szyunka konserwowa 60g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 100g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2352.20 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 74.40 g; Węglowodany ogółem: 362.86 g; Błonnik pokarmowy: 38.30 g; WW: 36.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.49 g; Sód: 2706.58 mg; suma cukrów prostych: 48.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-14		
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), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata lodowa 35g, Arbuz 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Cukinia plastry parowana 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Szynka konserwowa 60g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 100g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2245.11 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 77.39 g; Węglowodany ogółem: 326.72 g; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; WW: 32.59 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.53 g; Sód: 2639.83 mg; suma cukrów prostych: 44.48 g;		
wtorek 2026-07-14		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata lodowa 35g, Arbuz 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Jabłko 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Szynka konserwowa 60g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 100g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2249.14 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 79.39 g; Węglowodany ogółem: 322.41 g; Błonnik pokarmowy: 41.63 g; WW: 32.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.26 g; Sód: 2392.21 mg; suma cukrów prostych: 36.08 g;		
środa 2026-07-15		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Pasta z fasoli białej z cebulą i olejem rzepakowym (wyrób własny) 40g, Pomidor 100g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kluski śląskie gotowane 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy 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), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Salata lodowa 35g, Herbata ziolowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2652.55 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 99.40 g; Węglowodany ogółem: 345.37 g; Błonnik pokarmowy: 40.93 g; WW: 34.58 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 39.80 g; Sód: 2362.52 mg; suma cukrów prostych: 48.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-15		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Szynka delikatesowa z kurczaka 30g, Pomidor 100g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kluski śląskie gotowane 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Banan 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2673.57 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 98.18 g; Węglowodany ogółem: 349.66 g; Błonnik pokarmowy: 33.26 g; WW: 35.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 40.16 g; Sód: 2406.98 mg; suma cukrów prostych: 61.92 g;		
środa 2026-07-15		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Pasta z fasoli białej z cebulą i olejem rzepakowym (wyrób własny) 40g, Pomidor 100g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza gryczana gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, ŁUB), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy 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), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (GLUżytni), Pomarańcza 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2541.93 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 97.82 g; Węglowodany ogółem: 325.05 g; Błonnik pokarmowy: 46.67 g; WW: 32.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 38.81 g; Sód: 2373.86 mg; suma cukrów prostych: 38.44 g;		
czwartek 2026-07-16		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Polędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Sałata masłowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 300ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Pieczeń rzymska z mięsa mielonego z warzywami (łopatka wp, włoszczyzna, natka pietruszki, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, 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), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 10g, Pomidor 100g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Jabłko 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2475.54 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 94.09 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.96 g; WW: 33.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.21 g; Sód: 2489.49 mg; suma cukrów prostych: 52.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-16		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Polędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Salata masłowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 300ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabiela śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Pieczeń rzymska z mięsa mielonego z warzywami (łopatka wp, włoszczyzna, natka pietruszki, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z buraczków gotowanych z marchewką i olejem rzepakowym 150g, 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), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Mix salat 10g, Pomidor 100g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Jabłko 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2443.46 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 88.63 g; Węglowodany ogółem: 339.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.76 g; WW: 34.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.70 g; Sód: 2670.41 mg; suma cukrów prostych: 62.83 g;		
czwartek 2026-07-16		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Polędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Salata masłowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 300ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabiela śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Pieczeń rzymska z mięsa mielonego z warzywami (łopatka wp, włoszczyzna, natka pietruszki, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 120g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, RYB), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Mix salat 10g, Pomidor 100g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, GLUżytni), Jabłko 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2511.37 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 101.54 g; Węglowodany ogółem: 321.12 g; Błonnik pokarmowy: 40.39 g; WW: 32.24 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.58 g; Sód: 2456.98 mg; suma cukrów prostych: 41.18 g;		
piątek 2026-07-17		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Arbuz 150g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Ryż biały gotowany z jabłkami 300g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 200ml (MLE), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Salatk jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Salata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2664.08 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 84.47 g; Węglowodany ogółem: 399.82 g; Błonnik pokarmowy: 36.93 g; WW: 39.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 43.29 g; Sód: 2223.18 mg; suma cukrów prostych: 64.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-17		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Arbuz 150g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Solferino z makaronem pszennym zabelana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Ryż biały gotowany z jabłkami 300g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 200ml (MLE), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglanej z olejem rzepakowym 40g (ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2555.19 kcal; Białko ogółem: 81.25 g; Tłuszcz: 79.27 g; Węglowodany ogółem: 399.04 g; Błonnik pokarmowy: 33.30 g; WW: 39.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 39.33 g; Sód: 1942.13 mg; suma cukrów prostych: 65.85 g;		
piątek 2026-07-17		
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 twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Arbuz 150g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), Skyr naturalny 1szt (MLE),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Ryż brązowy gotowany z jabłkami 300g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 200ml (MLE), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2398.32 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 77.55 g; Węglowodany ogółem: 349.20 g; Błonnik pokarmowy: 42.24 g; WW: 34.84 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 40.79 g; Sód: 2290.51 mg; suma cukrów prostych: 51.12 g;		
sobota 2026-07-18		
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), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (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 pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 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 ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (ryż paraboliczny, marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 130g (MLE, GLUpszenny, JAJ, GLUjęczmie, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2649.73 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 96.74 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Błonnik pokarmowy: 39.20 g; WW: 34.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.63 g; Sód: 2703.48 mg; suma cukrów prostych: 33.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-18		
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), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabeliana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pałka z kurczaka duszona 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (ryż paraboliczny, marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 130g (MLE, GLUpszenny, JAJ, GLUjęczmie, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2610.55 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 95.78 g; Węglowodany ogółem: 345.38 g; Błonnik pokarmowy: 36.93 g; WW: 34.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.29 g; Sód: 2949.10 mg; suma cukrów prostych: 34.87 g;		
sobota 2026-07-18		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabeliana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pałka z kurczaka duszona 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (ryż brązowy, marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 130g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2474.46 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 98.15 g; Węglowodany ogółem: 305.84 g; Błonnik pokarmowy: 41.53 g; WW: 30.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.74 g; Sód: 2262.07 mg; suma cukrów prostych: 27.72 g;		
niedziela 2026-07-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 400ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórek kiszony 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Bitka z karczku wieprzowego duszona 90g (GLUpszenny), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni), Banan 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biskupki 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2614.40 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 88.59 g; Węglowodany ogółem: 376.76 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; WW: 37.84 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.48 g; Sód: 2152.85 mg; suma cukrów prostych: 62.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-19		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02
Zupa mleczna z zacierką pszenną 0.4ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Kanapkowa schabowa 30g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pasztet drobiowy 40g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Bitka z karczku wieprzowego duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (<i>MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni</i>), Banan 150g , Salata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biskopki 30g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2361.28 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 83.83 g; Węglowodany ogółem: 342.00 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; WW: 34.43 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.71 g; Sód: 1993.62 mg; suma cukrów prostych: 53.84 g;		
niedziela 2026-07-19		Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Kanapkowa schabowa 30g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pasztet drobiowy 40g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ogórek kiszony 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Bitka z karczku wieprzowego duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (<i>MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni</i>), Pomarańcza 150g , Salata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g (<i>JAJ, GLUżytni</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2394.54 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 91.53 g; Węglowodany ogółem: 315.07 g; Błonnik pokarmowy: 36.14 g; WW: 31.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.74 g; Sód: 1983.96 mg; suma cukrów prostych: 33.18 g;		