

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>środa 2026-08-19</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Parówki drobiowe gotowane 80g ( <b>GOR</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kisiel bez cukru 300ml ( <b>GLUpszenny</b> ), | Solferino z makaronem pszennym z mąki durum zabieleną mlekiem 2% tł. (włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat, makaron) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Gulasz z żołądków drobiowych duszony 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka szwedzka (ogórki kiszone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Sałata masłowa 35g, Nektarynka 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g,                                                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2315.95 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 87.14 g; Węglowodany ogółem: 309.96 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; WW: 31.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.46 g; Sód: 2510.82 mg; suma cukrów prostych: 44.64 g;                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>środa 2026-08-19</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Parówki drobiowe gotowane 80g ( <b>GOR</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kisiel bez cukru 300ml ( <b>GLUpszenny</b> ), | Solferino z makaronem pszennym z mąki durum zabieleną mlekiem 2% tł. (włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat, makaron) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Gulasz z żołądków drobiowych duszony 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,                                                  | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Sałata masłowa 35g, Nektarynka 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g,                                                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2340.04 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 86.99 g; Węglowodany ogółem: 319.87 g; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; WW: 32.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.40 g; Sód: 2226.77 mg; suma cukrów prostych: 45.62 g;                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>środa 2026-08-19</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Parówki drobiowe gotowane 80g ( <b>GOR</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                    | Solferino z makaronem pszennym z mąki durum zabieleną mlekiem 2% tł. (włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat, makaron) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Gulasz z żołądków drobiowych duszony 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka szwedzka (ogórki kiszone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Sałata masłowa 35g, Nektarynka 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g ( <b>GLUżytni</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2153.84 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 92.66 g; Węglowodany ogółem: 257.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; WW: 25.81 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.96 g; Sód: 2517.92 mg; suma cukrów prostych: 27.89 g;                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>czwartek 2026-08-20</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</b> ), Ogórek zielony 100g, Sałata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 300ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), | Zupa koperkowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ryż biały gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml, | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Śliwka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2503.01 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 91.87 g; Węglowodany ogółem: 346.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; WW: 34.90 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.30 g; Sód: 2332.30 mg; suma cukrów prostych: 47.98 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>czwartek 2026-08-20</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 100g, Sałata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 300ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),        | Zupa koperkowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ryż biały gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Banan 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2561.32 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 91.23 g; Węglowodany ogółem: 367.87 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; WW: 37.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.13 g; Sód: 2572.05 mg; suma cukrów prostych: 63.39 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>czwartek 2026-08-20</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</b> ), Ogórek zielony 100g, Sałata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 300ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),                                                                                                      | Zupa koperkowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ryż brązowy gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA</b> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,        | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Śliwka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2278.73 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 89.80 g; Węglowodany ogółem: 300.31 g; Błonnik pokarmowy: 35.89 g; WW: 30.27 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.47 g; Sód: 1941.11 mg; suma cukrów prostych: 41.59 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>piątek 2026-08-21</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400ml (<b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b>), Bułka pszenna 50g (<b>GLUpszenny</b>), Chleb pszenno-żytni 40g (<b>GLUpszenny, GLUżytni</b>), Masło 82% 15g (<b>MLE</b>), Serek wiejski 50g (<b>MLE</b>), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<b>MLE</b>),<br/> <b>II Śniadanie:</b><br/>                     Galaretką owocową z mieszanką owoców 100g (<b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b>),</p> | <p>Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (<b>ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b>), Filet z miruny na parze 100g (<b>RYB</b>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<b>GLUpszenny</b>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszanej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,</p> | <p>Chleb żytni razowy 100g (<b>GLUżytni</b>), Masło 82% 15g (<b>MLE</b>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (<b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b>), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (<b>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</b>), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g ,<br/> <b>Posiłek nocny:</b><br/>                     Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (<b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ</b>),</p>                                             |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2370.89 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 64.29 g; Węglowodany ogółem: 376.84 g; Błonnik pokarmowy: 36.16 g; WW: 37.53 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.60 g; Sód: 2334.74 mg; suma cukrów prostych: 73.35 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>piątek 2026-08-21</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400ml (<b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b>), Bułka pszenna 50g (<b>GLUpszenny</b>), Chleb pszenno-żytni 40g (<b>GLUpszenny, GLUżytni</b>), Masło 82% 15g (<b>MLE</b>), Serek wiejski 50g (<b>MLE</b>), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<b>MLE</b>),<br/> <b>II Śniadanie:</b><br/>                     Galaretką owocową z mieszanką owoców 100g (<b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b>),</p> | <p>Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (<b>ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b>), Filet z miruny na parze 100g (<b>RYB</b>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<b>GLUpszenny</b>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,</p>        | <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<b>GLUpszenny, GLUżytni</b>), Masło 82% 15g (<b>MLE</b>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (<b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b>), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (<b>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</b>), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g ,<br/> <b>Posiłek nocny:</b><br/>                     Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (<b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ</b>),</p>                                |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2333.38 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 57.29 g; Węglowodany ogółem: 382.03 g; Błonnik pokarmowy: 35.32 g; WW: 38.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.04 g; Sód: 2002.83 mg; suma cukrów prostych: 73.59 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>piątek 2026-08-21</b> <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Bułka razowa 50g (<b>GLUpszenny</b>), Chleb żytni razowy 40g (<b>GLUżytni</b>), Masło 82% 15g (<b>MLE</b>), Serek wiejski 50g (<b>MLE</b>), Ser żółty 40g (<b>MLE</b>), Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<b>MLE</b>),<br/> <b>II Śniadanie:</b><br/>                     Maślanka 200ml (<b>MLE</b>),</p>                                                                                                                                                                                                       | <p>Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (<b>ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b>), Filet z miruny na parze 100g (<b>RYB</b>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<b>GLUpszenny</b>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszanej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,</p> | <p>Chleb żytni razowy 100g (<b>GLUżytni</b>), Masło 82% 15g (<b>MLE</b>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (<b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b>), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (<b>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</b>), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g ,<br/> <b>Posiłek nocny:</b><br/>                     Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (<b>MLE, JAJ, GOR, GLUżytni</b>),</p> |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2134.55 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 70.61 g; Węglowodany ogółem: 299.05 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; WW: 29.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.97 g; Sód: 2856.91 mg; suma cukrów prostych: 39.63 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>sobota 2026-08-22</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 100g, Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),             | Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sos boloński z mięsem wp i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat, olej rzepakowy) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,                                                    | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 80g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g,                                                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2553.85 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 93.75 g; Węglowodany ogółem: 334.42 g; Błonnik pokarmowy: 36.68 g; WW: 33.53 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.00 g; Sód: 1442.05 mg; suma cukrów prostych: 35.42 g;                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>sobota 2026-08-22</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 100g, Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),      | Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sos boloński z mięsem wp i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat, olej rzepakowy) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,                                                    | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 80g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 40g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g,                                                                                                                                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2499.19 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 89.15 g; Węglowodany ogółem: 341.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; WW: 34.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.33 g; Sód: 1651.17 mg; suma cukrów prostych: 61.01 g;                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>sobota 2026-08-22</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 100g, Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),                                                                                                               | Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sos boloński z mięsem wp i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat, olej rzepakowy) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Makaron razowy gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,                                                | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 80g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, GLUżytni</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2401.99 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 95.26 g; Węglowodany ogółem: 290.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.36 g; WW: 29.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.25 g; Sód: 1228.53 mg; suma cukrów prostych: 24.69 g;                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>niedziela 2026-08-23</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z ryżem białym 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</b> ), Ogórek kiszony 100g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ), | Zupa selerowa z makaronem pszennym z maki durum 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybną z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, RYB</b> ), Paszтет drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Salata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2379.57 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 80.61 g; Węglowodany ogółem: 322.95 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; WW: 32.27 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.77 g; Sód: 2493.55 mg; suma cukrów prostych: 32.48 g;                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>niedziela 2026-08-23</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z ryżem białym 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 100g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                              | Zupa selerowa z makaronem pszennym z mąki durum 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,                  | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, RYB</b> ), Paszтет drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2361.40 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 79.63 g; Węglowodany ogółem: 325.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.99 g; WW: 32.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.47 g; Sód: 2426.50 mg; suma cukrów prostych: 41.43 g;                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>niedziela 2026-08-23</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</b> ), Ogórek kiszony 100g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                   | Zupa selerowa z makaronem pszennym z mąki durum 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, RYB</b> ), Paszтет drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g ( <b>JAJ, GLUżytni</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2258.15 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 84.24 g; Węglowodany ogółem: 280.41 g; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; WW: 28.04 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.34 g; Sód: 2320.89 mg; suma cukrów prostych: 15.96 g;                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>poniedziałek 2026-08-24</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL</b> ), Nektarynka 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml ( <b>MLE</b> ), | Zupa szpinakowa z zacierką pszenną z mąki durum zabelana mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b> ), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem 150g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,                                                      | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Połędwica sopocka 40g ( <b>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 60g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),                                                                                                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2140.65 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 62.07 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; WW: 31.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.64 g; Sód: 2026.27 mg; suma cukrów prostych: 51.18 g;                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>poniedziałek 2026-08-24</b></p> <p><b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400ml (<b>MLE, GLUpszenny</b>), Chleb pszenno-żytni 100g (<b>GLUpszenny, GLUżytni</b>), Masło 82% 15g (<b>MLE</b>), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<b>SEL</b>), Nektarynka 150g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b></p> <p>Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (<b>MLE</b>),</p> | <p>Zupa szpinakowa z zacierką pszenną z mąki durum zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (<b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b>), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (<b>GLUpszenny</b>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (<b>MLE</b>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,</p>                      | <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<b>GLUpszenny, GLUżytni</b>), Masło 82% 15g (<b>MLE</b>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (<b>MLE, JAJ, GOR</b>), Polędwica sopocka 40g (<b>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</b>), Pomidor 100g , Herbata owocowa bez cukru 300ml ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b></p> <p>Herbatniki 30g (<b>MLE, GLUpszenny</b>),</p>                                                                 |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2233.14 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 62.46 g; Węglowodany ogółem: 335.94 g; Błonnik pokarmowy: 36.51 g; WW: 33.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.83 g; Sód: 2403.16 mg; suma cukrów prostych: 52.31 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>poniedziałek 2026-08-24</b></p> <p><b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Chleb żytni razowy 100g (<b>GLUżytni</b>), Masło 82% 15g (<b>MLE</b>), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<b>SEL</b>), Nektarynka 150g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b></p> <p>Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (<b>MLE</b>),</p>                                                                                | <p>Zupa szpinakowa z zacierką pszenną z mąki durum zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (<b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b>), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (<b>GLUpszenny</b>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem 150g (<b>MLE</b>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,</p>                 | <p>Chleb żytni razowy 100g (<b>GLUżytni</b>), Masło 82% 15g (<b>MLE</b>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (<b>MLE, JAJ, GOR</b>), Polędwica sopocka 40g (<b>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</b>), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b></p> <p>Jogurt naturalny 100g (<b>MLE</b>),</p>                                                                                    |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1853.14 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 59.61 g; Węglowodany ogółem: 254.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; WW: 25.56 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.15 g; Sód: 1898.89 mg; suma cukrów prostych: 36.22 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>wtorek 2026-08-25</b></p> <p><b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400ml (<b>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b>), Chleb graham 100g (<b>GLUpszenny, GLUżytni</b>), Masło 82% 15g (<b>MLE</b>), Pasztecik drobiowy 70g (<b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b>), Salata lodowa 35g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b></p> <p>Budyń bez cukru 300ml (<b>MLE, GLUpszenny</b>),</p>                                                                                                                               | <p>Krupnik z kaszą jęczmienną niezabieleny 350ml (<b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b>), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g (<b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b>), Chleb pszenno-żytni 80g (<b>GLUpszenny, GLUżytni</b>), Jabłko 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<b>GLUpszenny, GLUżytni</b>), Masło 82% 15g (<b>MLE</b>), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (<b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b>), Szyunka konserwowa 60g (<b>MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b>), Pomidor 100g , Herbata owocowa bez cukru 300ml ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b></p> <p>Wafle ryżowe 30g ,</p> |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2376.15 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 66.44 g; Węglowodany ogółem: 389.38 g; Błonnik pokarmowy: 42.91 g; WW: 38.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.28 g; Sód: 2638.53 mg; suma cukrów prostych: 48.80 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>wtorek 2026-08-25</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 70g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Salata lodowa 35g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),                                                                  | Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 350ml ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Cukinia plastry parowana 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,                                                                                            | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Szynka konserwowa 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 100g , Herbata owocowa bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Wafle ryżowe 30g ,                                                                                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2269.06 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 69.44 g; Węglowodany ogółem: 353.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; WW: 35.21 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.32 g; Sód: 2571.78 mg; suma cukrów prostych: 44.91 g;                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>wtorek 2026-08-25</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 70g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Salata lodowa 35g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),                                                                                                                                                                   | Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 350ml ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Chleb graham 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Jabłko 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,                                                                                | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Szynka konserwowa 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 100g , Herbata owocowa bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR, GLUżytni</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2292.02 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 73.80 g; Węglowodany ogółem: 346.78 g; Błonnik pokarmowy: 45.73 g; WW: 34.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.39 g; Sód: 2279.61 mg; suma cukrów prostych: 36.50 g;                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>środa 2026-08-26</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zupa mleczna z kaszą manną 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta z fasoli białej z cebulą i olejem rzepakowym (wyrób własny) 40g , Pomidor 100g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ), | Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z maki durum zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Udziec z kurczaka pieczony 90g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kluski śląskie gotowane 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , | Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g ( <b>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</b> ), Salata lodowa 35g , Herbata ziolowa bez cukru 300ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jabłko 150g ,                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2505.29 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 88.79 g; Węglowodany ogółem: 346.36 g; Błonnik pokarmowy: 41.04 g; WW: 34.77 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.19 g; Sód: 2150.85 mg; suma cukrów prostych: 37.14 g;                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>środa 2026-08-26</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zupa mleczna z kaszą manną 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, LUB</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Szynka delikatesowa z kurczaka 30g, Pomidor 100g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                | Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z maki durum zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kluski śląskie gotowane 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,                            | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g ( <b>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b><br>Jabłko 150g,                                                                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2432.47 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 87.38 g; Węglowodany ogółem: 328.18 g; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; WW: 32.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.37 g; Sód: 2198.49 mg; suma cukrów prostych: 37.40 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>środa 2026-08-26</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta z fasoli białej z cebulą i olejem rzepakowym (wyrób własny) 40g, Pomidor 100g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z maki durum zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,                                                | Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g ( <b>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g ( <b>GLUżytni</b> ), Jabłko 150g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2338.45 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 85.66 g; Węglowodany ogółem: 316.19 g; Błonnik pokarmowy: 45.43 g; WW: 31.69 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.12 g; Sód: 2257.91 mg; suma cukrów prostych: 27.92 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>czwartek 2026-08-27</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zupa mleczna z zacierką pszenną 400ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb graham 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Połędwica sopocka 40g ( <b>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</b> ), Sałata masłowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 300ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Kotlet schabowy panierowany smażony 90g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ), Pasztet drobiowy 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Pomidor 100g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml,                                                                                                                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2577.03 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 85.57 g; Węglowodany ogółem: 365.78 g; Błonnik pokarmowy: 35.16 g; WW: 36.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.27 g; Sód: 2460.58 mg; suma cukrów prostych: 65.06 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>czwartek 2026-08-27</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Polędwica sopočka 40g ( <b>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</b> ), Sałata masłowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 300ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabiłana śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Bitka ze schabu wieprzowego duszona 90g ( <b>GLUpszenny</b> ), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ), Pasztet drobiowy 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Pomidor 100g, Herbata owocowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml,                                                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2570.98 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 86.57 g; Węglowodany ogółem: 361.88 g; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; WW: 36.34 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.93 g; Sód: 2543.53 mg; suma cukrów prostych: 67.92 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>czwartek 2026-08-27</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Bułka razowa 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb graham 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Polędwica sopočka 40g ( <b>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</b> ), Sałata masłowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 300ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),                                                                                                       | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabiłana śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Bitka ze schabu wieprzowego duszona 90g ( <b>GLUpszenny</b> ), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml, | Chleb graham 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ), Pasztet drobiowy 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Pomidor 100g, Herbata owocowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, GLUżytni</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2535.31 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 94.52 g; Węglowodany ogółem: 325.98 g; Błonnik pokarmowy: 38.46 g; WW: 32.80 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.05 g; Sód: 2302.64 mg; suma cukrów prostych: 37.82 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>piątek 2026-08-28</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA</b> ), Arbuz 150g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),                                                                                                                                                                                              | Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Ryż biały gotowany z jabłkami 300g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 200ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,                                                                  | Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ</b> ),                                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2544.54 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 70.54 g; Węglowodany ogółem: 402.41 g; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; WW: 40.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.94 g; Sód: 1876.68 mg; suma cukrów prostych: 59.74 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>piątek 2026-08-28</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA</b> ), Arbuz 150g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), | Zupa cukiniowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż biały gotowany z jabłkami 300g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 200ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kaszą jaglanej z olejem rzepakowym 40g ( <b>ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b><br>Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2423.86 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 63.10 g; Węglowodany ogółem: 405.36 g; Błonnik pokarmowy: 34.92 g; WW: 40.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.94 g; Sód: 1734.01 mg; suma cukrów prostych: 62.32 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>piątek 2026-08-28</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA</b> ), Arbuz 150g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),                                                                                | Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Ryż brązowy gotowany z jabłkami 300g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA</b> ), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 200ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, | Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, GLUżytni</b> ),                                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2248.09 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 65.48 g; Węglowodany ogółem: 350.81 g; Błonnik pokarmowy: 41.70 g; WW: 34.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.63 g; Sód: 1923.00 mg; suma cukrów prostych: 52.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |