

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-18		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Arbuz 150g , Papryka świeża 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Ryż biały gotowany z jabłkami i cynamonem 300g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 200ml (MLE), Jabłko 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata zielona bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2698.18 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 80.58 g; Węglowodany ogółem: 406.38 g; Błonnik pokarmowy: 37.80 g; WW: 40.54 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.00 g; Sód: 2011.96 mg; suma cukrów prostych: 59.74 g;		
piątek 2026-09-18		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Arbuz 150g , Pomidor 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Ryż biały gotowany z jabłkami i cynamonem 300g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 200ml (MLE), Jabłko 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglanej z olejem rzepakowym 40g (ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata zielona bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2562.86 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 72.80 g; Węglowodany ogółem: 405.96 g; Błonnik pokarmowy: 34.92 g; WW: 40.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.94 g; Sód: 1875.01 mg; suma cukrów prostych: 62.32 g;		
piątek 2026-09-18		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Arbuz 150g , Papryka świeża 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), Skyr naturalny 1szt (MLE),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Ryż brązowy gotowany z jabłkami i cynamonem 300g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 200ml (MLE), Jabłko 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata zielona bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2428.52 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 73.52 g; Węglowodany ogółem: 353.49 g; Błonnik pokarmowy: 42.60 g; WW: 35.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.50 g; Sód: 2075.08 mg; suma cukrów prostych: 46.54 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g , Pomidor 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną z mąki durum zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pałka z kurczaka pieczona 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka ryżowa po meksykańsku z wędliną (ryż brązowy, fasola, kukurydza, papryka, majonez-wyrób własny) 120g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2650.64 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 96.01 g; Węglowodany ogółem: 351.81 g; Błonnik pokarmowy: 42.10 g; WW: 35.14 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.85 g; Sód: 2689.25 mg; suma cukrów prostych: 24.05 g;		
sobota 2026-09-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g , Pomidor 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną z mąki durum zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka ryżowa z wędliną, brokulem i jogurtem naturalnym (ryż paraboliczny, brokuł, wędlina, jogurt- wyrób własny) 120g (MLE, GLUpszenny, JAJ, GLUjęczmie, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2546.15 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 90.79 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.62 g; WW: 34.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.15 g; Sód: 2881.23 mg; suma cukrów prostych: 24.95 g;		
sobota 2026-09-19		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g , Pomidor 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną z mąki durum zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka ryżowa po meksykańsku z wędliną (ryż brązowy, fasola, kukurydza, papryka, majonez-wyrób własny) 120g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2484.17 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 96.93 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g; Błonnik pokarmowy: 41.91 g; WW: 31.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.83 g; Sód: 2246.23 mg; suma cukrów prostych: 17.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-20		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 400ml (MLE , GLUpszenny , JAJ), Chleb graham 100g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 60g (MLE , GLUpszenny , JAJ , SEL , SOJ , GOR), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny , JAJ , SEL , SOJ , GOR), Ogórek kiszony 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z mąki durum 350ml (GLUpszenny , SEL , GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 120g (GLUpszenny), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie , ORZmigdały , ORZwłoskie , SOJ , GOR , ZIA), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE , SEL , DWU , GOR , GLUżytni), Banan 150g , Salata karbowana 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny , JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2565.17 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 82.24 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; Błonnik pokarmowy: 31.27 g; WW: 36.12 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.40 g; Sód: 2306.95 mg; suma cukrów prostych: 63.47 g;		
niedziela 2026-09-20		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 400ml (MLE , GLUpszenny , JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 60g (MLE , GLUpszenny , JAJ , SEL , SOJ , GOR), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny , JAJ , SEL , SOJ , GOR), Pomidor 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z mąki durum 350ml (GLUpszenny , SEL , GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 120g (GLUpszenny), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie , ORZmigdały , ORZwłoskie , SOJ , GOR , ZIA), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE , SEL , DWU , GOR , GLUżytni), Banan 150g , Salata karbowana 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny , JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2501.46 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 78.51 g; Węglowodany ogółem: 359.72 g; Błonnik pokarmowy: 30.90 g; WW: 36.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.91 g; Sód: 2235.74 mg; suma cukrów prostych: 63.50 g;		
niedziela 2026-09-20		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 60g (MLE , GLUpszenny , JAJ , SEL , SOJ , GOR), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny , JAJ , SEL , SOJ , GOR), Ogórek kiszony 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z mąki durum 350ml (GLUpszenny , SEL , GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 120g (GLUpszenny), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie , ORZmigdały , ORZwłoskie , SOJ , GOR , ZIA), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE , SEL , DWU , GOR , GLUżytni), Pomarańcza 150g , Salata karbowana 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g (JAJ , GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2341.41 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 85.04 g; Węglowodany ogółem: 295.44 g; Błonnik pokarmowy: 33.77 g; WW: 29.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.65 g; Sód: 2133.86 mg; suma cukrów prostych: 34.00 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-21 Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Roszponka 10g , Ogórek zielony 100g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos boloński z mięsem wp i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat, olej rzepakowy) 300g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 40g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Gruszka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE), Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2528.07 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 93.88 g; Węglowodany ogółem: 332.63 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; WW: 33.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.67 g; Sód: 2167.92 mg; suma cukrów prostych: 38.96 g;		
poniedziałek 2026-09-21 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Roszponka 10g , Pomidor 100g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos boloński z mięsem wp i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat, olej rzepakowy) 300g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 40g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE), Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2534.92 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 94.32 g; Węglowodany ogółem: 333.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; WW: 33.39 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.65 g; Sód: 2173.37 mg; suma cukrów prostych: 42.31 g;		
poniedziałek 2026-09-21 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Roszponka 10g , Ogórek zielony 100g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos boloński z mięsem wp i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat, olej rzepakowy) 300g (GLUpszenny, SEL), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 40g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Gruszka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml , Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, GLUżytni), Skyr naturalny 1szt (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2469.92 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 96.32 g; Węglowodany ogółem: 301.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; WW: 30.24 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 38.77 g; Sód: 2238.23 mg; suma cukrów prostych: 21.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-22		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka konserwowa 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Arbuz 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 300ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka pieczony 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z brokuła z fasolą czerwoną, kukurydzą i sosem majonezowo-jogurtowym 150g (MLE, JAJ, GOR), Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL), Serek kanapkowy 40g (MLE), Papryka świeża 100g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2449.70 kcal; Białko ogółem: 121.15 g; Tłuszcz: 65.73 g; Węglowodany ogółem: 367.34 g; Błonnik pokarmowy: 42.65 g; WW: 36.59 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.79 g; Sód: 2242.58 mg; suma cukrów prostych: 46.80 g;		
wtorek 2026-09-22		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka konserwowa 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Arbuz 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 300ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 150g (MLE), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor 100g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2308.10 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 60.11 g; Węglowodany ogółem: 351.18 g; Błonnik pokarmowy: 36.88 g; WW: 34.97 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.12 g; Sód: 2472.44 mg; suma cukrów prostych: 48.34 g;		
wtorek 2026-09-22		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka konserwowa 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Arbuz 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 300ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z brokuła z fasolą czerwoną, kukurydzą i sosem majonezowo-jogurtowym 150g (MLE, JAJ, GOR), Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL), Serek kanapkowy 40g (MLE), Papryka świeża 100g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (MLE, JAJ, GOR, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2332.22 kcal; Białko ogółem: 118.07 g; Tłuszcz: 71.93 g; Węglowodany ogółem: 321.76 g; Błonnik pokarmowy: 41.45 g; WW: 32.07 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.56 g; Sód: 2073.29 mg; suma cukrów prostych: 35.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-23 Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z maki durum zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Risotto z mięsem drobiowym i warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, GLUjęczmie, SEL, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Śliwka 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2313.40 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 86.48 g; Węglowodany ogółem: 292.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; WW: 29.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.19 g; Sód: 2262.11 mg; suma cukrów prostych: 47.65 g;		
środa 2026-09-23 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twaróg 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z maki durum zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Risotto z mięsem drobiowym i warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, GLUjęczmie, SEL, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Banan 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2348.89 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 79.07 g; Węglowodany ogółem: 322.88 g; Błonnik pokarmowy: 32.85 g; WW: 32.43 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.46 g; Sód: 2043.46 mg; suma cukrów prostych: 63.82 g;		
środa 2026-09-23 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z maki durum zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Risotto z mięsem drobiowym i warzywami parowanymi (ryż brązowy, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, GLUjęczmie, SEL, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Śliwka 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2141.42 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 89.46 g; Węglowodany ogółem: 244.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.15 g; WW: 24.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.59 g; Sód: 2246.52 mg; suma cukrów prostych: 20.39 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-24		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z ryżem białym 400ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 40g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Sałatka karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną z mąki durum zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Bitka ze schabu wieprzowego duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kluski śląskie gotowane 200g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka makaronowa z wędliną i fasolą (makaron razowy, wędlina, brokuł, fasola, kukurydza, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Nektarynka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2631.25 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 77.02 g; Węglowodany ogółem: 387.46 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; WW: 38.77 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.62 g; Sód: 1693.34 mg; suma cukrów prostych: 46.67 g;		
czwartek 2026-09-24		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z ryżem białym 400ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 40g (<i>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</i>), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 40g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Sałatka karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną z mąki durum zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Bitka ze schabu wieprzowego duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kluski śląskie gotowane 200g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka makaronowa z wędliną (makaron pszenny, wędlina, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Nektarynka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2511.35 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 74.93 g; Węglowodany ogółem: 365.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; WW: 36.50 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.07 g; Sód: 2229.59 mg; suma cukrów prostych: 47.60 g;		
czwartek 2026-09-24		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 40g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Sałatka karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną z mąki durum zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Bitka ze schabu wieprzowego duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kasza gryczana gotowana 200g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, ŁUB</i>), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka makaronowa z wędliną i fasolą (makaron razowy, wędlina, brokuł, fasola, kukurydza, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Nektarynka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (<i>GLUżytni</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2486.78 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 76.51 g; Węglowodany ogółem: 349.46 g; Błonnik pokarmowy: 41.16 g; WW: 34.97 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.04 g; Sód: 1526.98 mg; suma cukrów prostych: 36.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-25		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 50g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Melon 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Gulasz warzywny z ciecierzycą duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia, ciecierzycy) 300g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, RYB), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 100g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2586.94 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 77.11 g; Węglowodany ogółem: 381.97 g; Błonnik pokarmowy: 35.65 g; WW: 38.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.76 g; Sód: 1921.03 mg; suma cukrów prostych: 76.90 g;		
piątek 2026-09-25		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 50g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Melon 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Gulasz warzywny duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia) 300g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, RYB), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 100g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2642.58 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 98.20 g; Węglowodany ogółem: 357.98 g; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; WW: 35.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.13 g; Sód: 1947.75 mg; suma cukrów prostych: 77.19 g;		
piątek 2026-09-25		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z groszku 100g, Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 50g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Melon 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Gulasz warzywny z ciecierzycą duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia, ciecierzycy) 300g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, RYB), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 100g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2369.48 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 83.11 g; Węglowodany ogółem: 321.68 g; Błonnik pokarmowy: 42.17 g; WW: 32.34 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.26 g; Sód: 2177.82 mg; suma cukrów prostych: 40.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-26		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 350ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g, Gruszka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kefir 200ml (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2436.52 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 72.65 g; Węglowodany ogółem: 356.48 g; Błonnik pokarmowy: 38.32 g; WW: 35.60 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.01 g; Sód: 2045.66 mg; suma cukrów prostych: 43.64 g;		
sobota 2026-09-26		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 350ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Szynka z indyka 50g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kefir 200ml (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2362.97 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 69.62 g; Węglowodany ogółem: 342.11 g; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; WW: 34.20 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.63 g; Sód: 2557.54 mg; suma cukrów prostych: 46.08 g;		
sobota 2026-09-26		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 350ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kapusty kiszanej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g, Gruszka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni), Skyr naturalny 1szt (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2353.74 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 77.25 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; Błonnik pokarmowy: 41.04 g; WW: 32.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.57 g; Sód: 2196.06 mg; suma cukrów prostych: 14.48 g;		
niedziela 2026-09-27		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 100g (MLE), Pomidor 100g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym z maki durum 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 120g, Sos śmietanowy (woda, śmietana, mąka pszenna) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka konserwowa 70g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Grejpfrut 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2340.65 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 68.34 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; Błonnik pokarmowy: 38.09 g; WW: 34.15 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.98 g; Sód: 2908.00 mg; suma cukrów prostych: 43.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-27		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 100g (MLE), Pomidor 100g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym z mąki durum 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 120g, Sos śmietanowy (woda, śmietana, mąka pszenna) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka konserwowa 70g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Banan 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2406.39 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 67.55 g; Węglowodany ogółem: 363.68 g; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; WW: 36.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.77 g; Sód: 3152.04 mg; suma cukrów prostych: 58.06 g;		
niedziela 2026-09-27		Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 100g (MLE), Pomidor 100g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym z mąki durum 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 120g, Sos śmietanowy (woda, śmietana, mąka pszenna) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka konserwowa 70g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Grejpfrut 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kefir 200ml (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2164.89 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 69.34 g; Węglowodany ogółem: 294.01 g; Błonnik pokarmowy: 39.05 g; WW: 29.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.13 g; Sód: 2563.54 mg; suma cukrów prostych: 31.54 g;		