

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-28 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), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidor 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, GOR, ŁUB), Sos szpinakowy z warzywami i twarogiem (szpinak, twaróg, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 300g (MLE, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (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), Jabłko 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2651.81 kcal; Białko ogółem: 133.11 g; Tłuszcz: 84.03 g; Węglowodany ogółem: 365.66 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; WW: 36.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.26 g; Sód: 2071.55 mg; suma cukrów prostych: 48.40 g;		
poniedziałek 2026-09-28 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidor 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabiela mlekem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos szpinakowy z warzywami i twarogiem (szpinak, twaróg, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 300g (MLE, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (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), Jabłko 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2553.49 kcal; Białko ogółem: 121.15 g; Tłuszcz: 86.00 g; Węglowodany ogółem: 342.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; WW: 34.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.72 g; Sód: 2111.51 mg; suma cukrów prostych: 50.08 g;		
poniedziałek 2026-09-28 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (JAJ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidor 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, GOR, ŁUB), Sos szpinakowy z warzywami i twarogiem (szpinak, twaróg, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 300g (MLE, SEL), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), 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), Jabłko 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2300.54 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; Tłuszcz: 74.16 g; Węglowodany ogółem: 310.92 g; Błonnik pokarmowy: 39.78 g; WW: 31.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.20 g; Sód: 2039.56 mg; suma cukrów prostych: 35.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-29		
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), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Szynka z indyka 60g (MLE, GOR), Mix sałat 10g , Arbuz 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (MLE),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną z mąki durum zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pałka z kurczaka pieczona 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	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) 80g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2449.29 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 80.62 g; Węglowodany ogółem: 343.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; WW: 34.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.58 g; Sód: 2111.01 mg; suma cukrów prostych: 42.38 g;		
wtorek 2026-09-29		
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), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Szynka z indyka 60g (MLE, GOR), Mix sałat 10g , Arbuz 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (MLE),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną z mąki durum zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	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) 80g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2410.21 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 79.66 g; Węglowodany ogółem: 340.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.10 g; WW: 34.10 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.25 g; Sód: 2356.67 mg; suma cukrów prostych: 43.70 g;		
wtorek 2026-09-29		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Szynka z indyka 60g (MLE, GOR), Mix sałat 10g , Arbuz 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (MLE),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną z mąki durum zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g (JAJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2371.22 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 93.06 g; Węglowodany ogółem: 296.21 g; Błonnik pokarmowy: 32.07 g; WW: 29.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.39 g; Sód: 1912.00 mg; suma cukrów prostych: 22.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-30 Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 120g (GOR), Ketchup 15g, Papryka świeża 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z maki durum zabilana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 300g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g, Nektarynka 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2409.73 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 98.74 g; Węglowodany ogółem: 294.46 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; WW: 29.41 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.73 g; Sód: 2413.25 mg; suma cukrów prostych: 39.25 g;		
środa 2026-09-30 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), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 120g (GOR), Ketchup 15g, Pomidor 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z maki durum zabilana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 300g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g, Nektarynka 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2430.23 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 98.64 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; WW: 29.90 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.68 g; Sód: 2430.53 mg; suma cukrów prostych: 40.62 g;		
środa 2026-09-30 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) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 120g (GOR), Ketchup 15g, Papryka świeża 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z maki durum zabilana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 300g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g, Nektarynka 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2244.17 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 102.25 g; Węglowodany ogółem: 249.25 g; Błonnik pokarmowy: 34.54 g; WW: 24.92 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.05 g; Sód: 2369.35 mg; suma cukrów prostych: 26.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-01		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Połędwica sopocka 80g (MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA), Ogórek zielony 100g, Salata karbowana 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 300ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 120g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Śliwka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2609.18 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 99.39 g; Węglowodany ogółem: 348.82 g; Błonnik pokarmowy: 32.66 g; WW: 35.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 39.42 g; Sód: 2453.53 mg; suma cukrów prostych: 48.46 g;		
czwartek 2026-10-01		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Połędwica sopocka 80g (MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA), Pomidor 100g, Salata karbowana 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 300ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 120g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Banan 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2667.49 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 98.75 g; Węglowodany ogółem: 370.07 g; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; WW: 37.24 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 39.25 g; Sód: 2693.28 mg; suma cukrów prostych: 63.87 g;		
czwartek 2026-10-01		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Połędwica sopocka 80g (MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA), Ogórek zielony 100g, Salata karbowana 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 300ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 120g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ryż brązowy gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Śliwka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2384.90 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 97.32 g; Węglowodany ogółem: 302.51 g; Błonnik pokarmowy: 36.26 g; WW: 30.42 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 38.59 g; Sód: 2062.35 mg; suma cukrów prostych: 42.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-02 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 pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 50g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Galaretką owocową 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA),	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (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 żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 80g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2438.59 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 69.37 g; Węglowodany ogółem: 379.53 g; Błonnik pokarmowy: 36.21 g; WW: 37.81 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.78 g; Sód: 2368.28 mg; suma cukrów prostych: 73.60 g;		
piątek 2026-10-02 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), Serek wiejski 50g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Galaretką owocową 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA),	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 80g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2401.07 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 62.36 g; Węglowodany ogółem: 384.72 g; Błonnik pokarmowy: 35.36 g; WW: 38.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.22 g; Sód: 2036.37 mg; suma cukrów prostych: 73.84 g;		
piątek 2026-10-02 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 50g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (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 żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 80g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (MLE, JAJ, GOR, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2206.94 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 77.02 g; Węglowodany ogółem: 302.41 g; Błonnik pokarmowy: 36.95 g; WW: 30.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.19 g; Sód: 2733.34 mg; suma cukrów prostych: 30.30 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-03 Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 100g, Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 350ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), 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), Serek kanapkowy 80g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2668.38 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 92.92 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; Błonnik pokarmowy: 41.18 g; WW: 36.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.02 g; Sód: 1539.04 mg; suma cukrów prostych: 35.49 g;		
sobota 2026-10-03 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 100g, Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 350ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), 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), Serek kanapkowy 80g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2639.70 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 88.34 g; Węglowodany ogółem: 379.51 g; Błonnik pokarmowy: 36.78 g; WW: 38.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.36 g; Sód: 1748.26 mg; suma cukrów prostych: 67.22 g;		
sobota 2026-10-03 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 100g, Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 350ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), 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 graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2516.52 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 94.43 g; Węglowodany ogółem: 322.15 g; Błonnik pokarmowy: 39.86 g; WW: 32.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.28 g; Sód: 1325.52 mg; suma cukrów prostych: 24.76 g;		
niedziela 2026-10-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z ryżem białym 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA), Ogórek kiszony 100g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z maki durum 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybną z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 80g (MLE, RYB), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2314.89 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 78.76 g; Węglowodany ogółem: 310.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; WW: 30.90 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.43 g; Sód: 2513.49 mg; suma cukrów prostych: 33.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-04		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z ryżem białym 400ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA), Pomidor 100g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z maki durum 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 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), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 80g (MLE, RYB), Paszтет drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Biskopity 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2296.72 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 77.78 g; Węglowodany ogółem: 312.62 g; Błonnik pokarmowy: 26.95 g; WW: 31.27 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.12 g; Sód: 2446.44 mg; suma cukrów prostych: 42.63 g;		
niedziela 2026-10-04		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA), Ogórek kiszony 100g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z maki durum 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 80g (MLE, RYB), Paszтет drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g (JAJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2193.47 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 82.39 g; Węglowodany ogółem: 267.75 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; WW: 26.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.00 g; Sód: 2340.83 mg; suma cukrów prostych: 17.16 g;		
poniedziałek 2026-10-05		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400ml (MLE, GLUpszenny), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL), Nektarynka 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (MLE, JAJ, GOR), Połędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA), Pomidor 60g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2209.60 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 60.98 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; Błonnik pokarmowy: 34.76 g; WW: 33.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.25 g; Sód: 2715.79 mg; suma cukrów prostych: 55.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL), Nektarynka 150g, Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (MLE, JAJ, GOR), Polędwica sopočka 40g (MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA), Pomidor 100g, Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2238.88 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 61.09 g; Węglowodany ogółem: 340.46 g; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; WW: 34.21 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.23 g; Sód: 2729.64 mg; suma cukrów prostych: 56.40 g;		
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL), Nektarynka 150g, Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (MLE),	Zupa kalafiorowa z zacierką pszenną z mąki durum zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ryż brązowy gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (MLE, JAJ, GOR), Polędwica sopočka 40g (MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA), Pomidor 60g, Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Skyr naturalny 1szt (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 1939.70 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 59.04 g; Węglowodany ogółem: 267.73 g; Błonnik pokarmowy: 38.07 g; WW: 27.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.53 g; Sód: 2246.82 mg; suma cukrów prostych: 30.29 g;		
wtorek 2026-10-06 Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztecik drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata karbowana 35g, Arbuz 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Kaszotto warzywne ze szpinakiem i ciecierzycą (kasza pęczak, ciecierzycza, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 300g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), 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), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Szynka konserwowa 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Papryka świeża 100g, Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2163.33 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 67.32 g; Węglowodany ogółem: 340.42 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; WW: 34.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.86 g; Sód: 2495.16 mg; suma cukrów prostych: 45.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-06		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata karbowana 35g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Kaszotto warzywne ze szpinakiem (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 300g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), 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), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Szynka konserwowa 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 100g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2039.86 kcal; Białko ogółem: 72.05 g; Tłuszcz: 65.57 g; Węglowodany ogółem: 323.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; WW: 32.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.40 g; Sód: 2746.42 mg; suma cukrów prostych: 46.66 g;		
wtorek 2026-10-06		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata karbowana 35g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Kaszotto warzywne ze szpinakiem i ciecierzycą (kasza pęczak, ciecierzycza, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 300g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Szynka konserwowa 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), 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: 2049.01 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz: 73.91 g; Węglowodany ogółem: 296.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.21 g; WW: 29.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.70 g; Sód: 2332.89 mg; suma cukrów prostych: 34.19 g;		
środa 2026-10-07		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 400ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pasta z fasoli białej z cebulą i olejem rzepakowym (wyrób własny) 40g , Pomidor 100g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Solferino z makaronem pszennym z mąki durum zabieleną mlekiem 2% tł. (włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat, makaron) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Udziec z kurczaka pieczony 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kluski śląskie gotowane 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jajo, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Salata lodowa 35g , Herbata ziolowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Jabłko 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2485.59 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 87.04 g; Węglowodany ogółem: 345.90 g; Błonnik pokarmowy: 39.58 g; WW: 34.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.62 g; Sód: 2191.95 mg; suma cukrów prostych: 36.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-07		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), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Szynka delikatesowa z kurczaka 30g , Pomidor 100g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Solferino z makaronem pszennym z mąki durum zabieleną mlekiem 2% tł. (włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat, makaron) 350ml (MLE , GLUpszenny , SEL , GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE , GLUpszenny), Kluski śląskie gotowane 200g (GLUpszenny , JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g (MLE , JAJ , SEL , GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g (MLE , ORZziemne , SEL , ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Jabłko 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2412.77 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 85.63 g; Węglowodany ogółem: 327.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; WW: 32.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.80 g; Sód: 2239.59 mg; suma cukrów prostych: 36.39 g;		
środa 2026-10-07		Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pasta z fasoli białej z cebulą i olejem rzepakowym (wyrób własny) 40g , Pomidor 100g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Solferino z makaronem pszennym z mąki durum zabieleną mlekiem 2% tł. (włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat, makaron) 350ml (MLE , GLUpszenny , SEL , GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE , GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g (MLE , JAJ , SEL , GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g (MLE , ORZziemne , SEL , ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (GLUżytni), Jabłko 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2310.18 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 83.46 g; Węglowodany ogółem: 315.69 g; Błonnik pokarmowy: 43.93 g; WW: 31.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.42 g; Sód: 2294.21 mg; suma cukrów prostych: 26.85 g;		