Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-28	**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***), 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 zabielana mlekiem 2% tł. (włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat, makaron) 350ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Pałka z kurczaka pieczona 90g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (***MLE, GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Marchew mini parowana 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g (***MLE, JAJ, SEL, GOR***), 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: 2571.53 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 94.60 g; Węglowodany ogółem: 335.92 g; Błonnik pokarmowy: 41.26 g; WW: 33.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.00 g; Sód: 2285.45 mg; suma cukrów prostych: 34.88 g;		
środa 2026-10-28	**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***), 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 zabielana mlekiem 2% tł. (włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat, makaron) 350ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (***MLE, GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Marchew mini parowana 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) 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: 2498.82 kcal; Białko ogółem: 118.83 g; Tłuszcz: 93.18 g; Węglowodany ogółem: 317.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.79 g; WW: 31.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.18 g; Sód: 2333.09 mg; suma cukrów prostych: 35.15 g;		
środa 2026-10-28	**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***), 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 zabielana mlekiem 2% tł. (włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat, makaron) 350ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (***MLE, GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Brukselka parowana z bułką tartą 150g (***GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g (***MLE, JAJ, SEL, GOR***), 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: 2524.26 kcal; Białko ogółem: 121.01 g; Tłuszcz: 98.00 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; Błonnik pokarmowy: 45.20 g; WW: 31.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.20 g; Sód: 2401.94 mg; suma cukrów prostych: 23.20 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-29	**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***), Bułka pszenna 50g (***GLUpszenny***), Chleb graham 40g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Sałata masłowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***), **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 cukiniowa z ziemniakami zabielana mlekiem 2% tł. 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g (***GLUpszenny, SEL***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 70g (***MLE, JAJ, RYB***), Pasztet drobiowy 30g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Jabłko 150g , Pomidor 100g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2428.75 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 77.89 g; Węglowodany ogółem: 345.65 g; Błonnik pokarmowy: 33.18 g; WW: 34.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.16 g; Sód: 2215.13 mg; suma cukrów prostych: 64.09 g;		
czwartek 2026-10-29	**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***), Bułka pszenna 50g (***GLUpszenny***), Chleb pszenno-żytni 40g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Sałata masłowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***), **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 cukiniowa z ziemniakami zabielana mlekiem 2% tł. 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g (***GLUpszenny, SEL***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 70g (***MLE, JAJ, RYB***), Pasztet drobiowy 30g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Jabłko 150g , Pomidor 100g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2413.66 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 77.50 g; Węglowodany ogółem: 344.90 g; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; WW: 34.65 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.02 g; Sód: 2313.45 mg; suma cukrów prostych: 64.62 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-29	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03**	
Bułka razowa 50g (***GLUpszenny***), Chleb graham 40g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Sałata masłowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***), **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 cukiniowa z ziemniakami zabielana mlekiem 2% tł. 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g (***GLUpszenny, SEL***), Makaron razowy gotowany 200g (***GLUpszenny, JAJ***), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 120g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 70g (***MLE, JAJ, RYB***), Pasztet drobiowy 30g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Jabłko 150g , Pomidor 100g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (***MLE, GLUżytni***),
Wartości odżywcze: Energia: 2367.09 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 84.06 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.75 g; WW: 31.42 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.00 g; Sód: 2114.40 mg; suma cukrów prostych: 37.05 g;		
piątek 2026-10-30	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01**	
Zupa mleczna z zacierką pszenną 400ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta 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***), Melon 150g , Papryka świeża 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i kaszą jęczmienną 350ml (***GLUpszenny, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Ryż biały gotowany z jabłkami i cynamonem z twarogiem 300g (***MLE, 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 ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2811.01 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 81.72 g; Węglowodany ogółem: 424.54 g; Błonnik pokarmowy: 38.59 g; WW: 42.42 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.92 g; Sód: 2055.69 mg; suma cukrów prostych: 60.58 g;		
piątek 2026-10-30	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02**	
Zupa mleczna z zacierką pszenną 400ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta 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***), Melon 150g , Pomidor 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa dyniowa z kaszą jęczmienną zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Ryż biały gotowany z jabłkami i cynamonem z twarogiem 300g (***MLE, 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 kaszą jaglaną i olejem rzepakowym 40g (***ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (***MLE, JAJ, SEL, GOR***), Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2590.60 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 73.86 g; Węglowodany ogółem: 405.45 g; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; WW: 40.55 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.86 g; Sód: 1918.30 mg; suma cukrów prostych: 64.37 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-30	**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 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***), Melon 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 kaszą jęczmienną 350ml (***GLUpszenny, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Ryż brązowy gotowany z jabłkami i cynamonem z twarogiem 300g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA***), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 200ml (***MLE***), Jabłko 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (***MLE, JAJ, SEL, GOR***), Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (***MLE, GLUżytni***),
Wartości odżywcze: Energia: 2541.32 kcal; Białko ogółem: 120.05 g; Tłuszcz: 76.25 g; Węglowodany ogółem: 369.69 g; Błonnik pokarmowy: 44.97 g; WW: 37.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.65 g; Sód: 2114.81 mg; suma cukrów prostych: 47.75 g;		
sobota 2026-10-31	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01**	
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (***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 zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR***), Bitka drobiowa duszona 120g , 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***), Gruszka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Podpłomyki bez cukru 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2582.32 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 87.71 g; Węglowodany ogółem: 352.78 g; Błonnik pokarmowy: 42.16 g; WW: 35.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.76 g; Sód: 2627.97 mg; suma cukrów prostych: 20.71 g;		
sobota 2026-10-31	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02**	
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (***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 zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR***), Bitka drobiowa duszona 120g , 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, brokułem 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:** Podpłomyki bez cukru 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2462.73 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 82.82 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; Błonnik pokarmowy: 36.43 g; WW: 33.69 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.06 g; Sód: 2820.00 mg; suma cukrów prostych: 23.65 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-31	**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 zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR***), Bitka drobiowa duszona 120g , 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***), Gruszka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 100g (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2435.76 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 88.73 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g; Błonnik pokarmowy: 42.20 g; WW: 31.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.76 g; Sód: 2215.31 mg; suma cukrów prostych: 15.94 g;		
niedziela 2026-11-01	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01**	
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA***), 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 wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (***MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni***), Banan 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , **Posiłek nocny:** Biszkopty 30g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2622.98 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; Tłuszcz: 87.52 g; Węglowodany ogółem: 357.26 g; Błonnik pokarmowy: 32.42 g; WW: 35.92 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.92 g; Sód: 2356.55 mg; suma cukrów prostych: 64.43 g;		
niedziela 2026-11-01	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02**	
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA***), 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 wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (***MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni***), Banan 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , **Posiłek nocny:** Biszkopty 30g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2559.27 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 83.78 g; Węglowodany ogółem: 357.58 g; Błonnik pokarmowy: 32.05 g; WW: 36.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.43 g; Sód: 2285.34 mg; suma cukrów prostych: 64.46 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-11-01	**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 wieloowocowy 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 , Sałata karbowana 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , **Posiłek nocny:** Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g (***JAJ, GLUżytni***),
Wartości odżywcze: Energia: 2425.92 kcal; Białko ogółem: 127.70 g; Tłuszcz: 90.47 g; Węglowodany ogółem: 295.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.83 g; WW: 29.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.21 g; Sód: 2151.57 mg; suma cukrów prostych: 34.06 g;		
poniedziałek 2026-11-02	**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 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 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 kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 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***), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 80g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Gruszka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2355.11 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 68.17 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; Błonnik pokarmowy: 34.53 g; WW: 34.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.83 g; Sód: 2440.28 mg; suma cukrów prostych: 41.66 g;		
poniedziałek 2026-11-02	**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) 70g (***MLE, JAJ, GOR***), Roszponka 10g , Pomidor 100g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***), **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 buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 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***), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 80g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2386.68 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 66.43 g; Węglowodany ogółem: 359.13 g; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; WW: 35.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.62 g; Sód: 2181.95 mg; suma cukrów prostych: 55.83 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-02	**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 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 kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (***MLE, JAJ, SEL, GOR***), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 80g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Gruszka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (***MLE, GLUżytni***),
Wartości odżywcze: Energia: 2147.30 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 70.97 g; Węglowodany ogółem: 296.75 g; Błonnik pokarmowy: 36.15 g; WW: 29.53 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.94 g; Sód: 2462.75 mg; suma cukrów prostych: 21.19 g;		
wtorek 2026-11-03	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01**	
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Szynka konserwowa 60g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Melon 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 ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Udziec z kurczaka pieczony 90g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Kopytka (wyrób własny) 200g (***GLUpszenny, JAJ***), Surówka z brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 150g (***MLE***), 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: 2381.21 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 69.40 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; Błonnik pokarmowy: 36.21 g; WW: 34.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.40 g; Sód: 2355.19 mg; suma cukrów prostych: 48.70 g;		
wtorek 2026-11-03	**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***), Szynka konserwowa 60g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Melon 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 ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Kopytka (wyrób własny) 200g (***GLUpszenny, JAJ***), 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: 2327.40 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 68.10 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; WW: 33.59 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.00 g; Sód: 2606.57 mg; suma cukrów prostych: 50.02 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-11-03	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03**	
Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Szynka konserwowa 60g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Melon 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 ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Kasza gryczana gotowana 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, ŁUB***), Surówka z brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 150g (***MLE***), 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:** Maślanka 200ml (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2230.18 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 67.00 g; Węglowodany ogółem: 304.23 g; Błonnik pokarmowy: 36.20 g; WW: 30.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.82 g; Sód: 2059.39 mg; suma cukrów prostych: 36.62 g;		
środa 2026-11-04	**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***),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 350ml (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Kurczak w sosie curry (mięso z udka, włoszczyzna, papryka, pieczarki, cebula) 200g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncenrtat 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: 2485.32 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 87.43 g; Węglowodany ogółem: 339.20 g; Błonnik pokarmowy: 39.87 g; WW: 34.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.56 g; Sód: 2283.65 mg; suma cukrów prostych: 51.12 g;		
środa 2026-11-04	**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***),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 350ml (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncenrtat 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: 2511.13 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 79.99 g; Węglowodany ogółem: 367.32 g; Błonnik pokarmowy: 39.75 g; WW: 36.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.81 g; Sód: 2040.26 mg; suma cukrów prostych: 67.65 g;		
środa 2026-11-04	**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***),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 350ml (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Kurczak w sosie curry (mięso z udka, włoszczyzna, papryka, pieczarki, cebula) 200g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncenrtat 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: 2313.34 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 90.42 g; Węglowodany ogółem: 291.08 g; Błonnik pokarmowy: 39.09 g; WW: 29.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.95 g; Sód: 2268.06 mg; suma cukrów prostych: 23.86 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-11-05	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01**	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400ml (***MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 40g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń niesłodzony 300ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną z mąki durum zabielana mlekiem 2% 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL***), Bitka ze schabu wieprzowego duszona 90g (***GLUpszenny***), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (***MLE, GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 200g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Sałatka makaronowa z wędliną i fasolą (makaron razowy, wędlina, brokuł, fasola, kukurydza, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Podpłomyki bez cukru 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2566.52 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 70.85 g; Węglowodany ogółem: 387.31 g; Błonnik pokarmowy: 38.04 g; WW: 38.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.33 g; Sód: 1667.25 mg; suma cukrów prostych: 41.60 g;		
czwartek 2026-11-05	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02**	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400ml (***MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 40g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń niesłodzony 300ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną z mąki durum zabielana mlekiem 2% 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL***), Bitka ze schabu wieprzowego duszona 90g (***GLUpszenny***), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (***MLE, GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 200g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), 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 makaronowa z wędliną (makaron pszenny, wędlina, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Podpłomyki bez cukru 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2446.62 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 68.76 g; Węglowodany ogółem: 364.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; WW: 36.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.78 g; Sód: 2203.50 mg; suma cukrów prostych: 42.53 g;		
czwartek 2026-11-05	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03**	
Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 40g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń niesłodzony 300ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną z mąki durum zabielana mlekiem 2% 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL***), Bitka ze schabu wieprzowego duszona 90g (***GLUpszenny***), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (***MLE, GLUpszenny***), Ryż brązowy gotowany 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA***), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Sałatka makaronowa z wędliną i fasolą (makaron razowy, wędlina, brokuł, fasola, kukurydza, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (***GLUżytni***),
Wartości odżywcze: Energia: 2412.28 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 75.29 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g; Błonnik pokarmowy: 43.72 g; WW: 34.41 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.92 g; Sód: 1512.35 mg; suma cukrów prostych: 32.04 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-11-06	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01**	
Zupa mleczna z ryżem białym 400ml (***MLE, GLUpszenny, 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***),	Zupa jesienna z makaronem pszennym z mąki durum (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Kaszotto warzywne ze szpinakiem i ciecierzycą (kasza pęczak, ciecierzyca, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 350g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (***MLE, 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: 2530.43 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 79.65 g; Węglowodany ogółem: 368.51 g; Błonnik pokarmowy: 34.33 g; WW: 37.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.71 g; Sód: 1902.27 mg; suma cukrów prostych: 78.83 g;		
piątek 2026-11-06	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02**	
Zupa mleczna z ryżem białym 400ml (***MLE, GLUpszenny, 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***),	Zupa jesienna z makaronem pszennym z mąki durum (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Kaszotto warzywne ze szpinakiem (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 350g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (***MLE, 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: 2458.63 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 79.13 g; Węglowodany ogółem: 358.31 g; Błonnik pokarmowy: 33.05 g; WW: 35.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.62 g; Sód: 1912.29 mg; suma cukrów prostych: 79.55 g;		
piątek 2026-11-06	**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***),	Zupa jesienna z makaronem pszennym z mąki durum (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Kaszotto warzywne ze szpinakiem i ciecierzycą (kasza pęczak, ciecierzyca, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 350g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (***MLE, GLUpszenny***), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 70g (***MLE, JAJ, RYB***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Pomidor 100g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (***MLE, GLUżytni***),
Wartości odżywcze: Energia: 2323.18 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 87.97 g; Węglowodany ogółem: 306.24 g; Błonnik pokarmowy: 42.31 g; WW: 30.84 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.56 g; Sód: 2170.37 mg; suma cukrów prostych: 41.96 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone