Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-28	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01**	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***), 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 , Ogórek kiszony 60g , 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 , 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:** Jabłko 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2455.67 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 85.71 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; Błonnik pokarmowy: 43.13 g; WW: 33.71 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.00 g; Sód: 2348.60 mg; suma cukrów prostych: 34.65 g;		
środa 2026-10-28	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02**	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Szynka delikatesowa z kurczaka 30g , Pomidor 60g , 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: 2329.58 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 83.07 g; Węglowodany ogółem: 311.46 g; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; WW: 31.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.09 g; Sód: 2177.95 mg; suma cukrów prostych: 33.97 g;		
środa 2026-10-28	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03**	
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 , Ogórek kiszony 60g , 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: 2381.84 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 88.13 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; Błonnik pokarmowy: 43.94 g; WW: 31.58 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.15 g; Sód: 2473.55 mg; suma cukrów prostych: 25.60 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 D01**	
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (***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) 200ml (***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***), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2281.83 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 68.89 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; Błonnik pokarmowy: 31.65 g; WW: 32.94 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.63 g; Sód: 1974.68 mg; suma cukrów prostych: 58.50 g;		
czwartek 2026-10-29	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02**	
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (***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) 200ml (***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***), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2266.74 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 68.51 g; Węglowodany ogółem: 327.62 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; WW: 32.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.49 g; Sód: 2073.00 mg; suma cukrów prostych: 59.03 g;		
czwartek 2026-10-29	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03**	
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) 200ml (***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***), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (***MLE, GLUżytni***),
Wartości odżywcze: Energia: 2242.80 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 75.14 g; Węglowodany ogółem: 299.11 g; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; WW: 30.07 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.49 g; Sód: 1884.36 mg; suma cukrów prostych: 32.56 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 PODSTAWOWA D01**	
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (***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***), Melon 150g , Papryka świeża 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 200ml (***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 300g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 100ml (***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: 2481.48 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 68.23 g; Węglowodany ogółem: 398.14 g; Błonnik pokarmowy: 36.64 g; WW: 39.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.82 g; Sód: 1803.33 mg; suma cukrów prostych: 49.08 g;		
piątek 2026-10-30	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02**	
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (***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***), Melon 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 200ml (***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 300g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 100ml (***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: 2268.39 kcal; Białko ogółem: 71.04 g; Tłuszcz: 60.54 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.40 g; WW: 38.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.79 g; Sód: 1663.08 mg; suma cukrów prostych: 52.87 g;		
piątek 2026-10-30	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03**	
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***), Melon 150g , Papryka świeża 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 200ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i kaszą jęczmienną 350ml (***GLUpszenny, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Ryż brązowy gotowany z jabłkami i cynamonem 300g (***GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA***), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 100ml (***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: 2146.32 kcal; Białko ogółem: 77.16 g; Tłuszcz: 62.87 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; Błonnik pokarmowy: 43.03 g; WW: 34.14 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.59 g; Sód: 1793.56 mg; suma cukrów prostych: 37.19 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 PODSTAWOWA D01**	
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***), Musztarda 15g (***GOR***), Pomidor 60g , 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 90g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Sałatka ryżowa 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: 2534.29 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 85.76 g; Węglowodany ogółem: 350.01 g; Błonnik pokarmowy: 41.20 g; WW: 34.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.29 g; Sód: 2732.73 mg; suma cukrów prostych: 20.55 g;		
sobota 2026-10-31	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02**	
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 60g , 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 90g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Sałatka ryżowa z wędliną, 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: 2408.43 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 80.11 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g; Błonnik pokarmowy: 35.89 g; WW: 33.51 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.49 g; Sód: 2783.78 mg; suma cukrów prostych: 23.61 g;		
sobota 2026-10-31	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03**	
Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Parówki drobiowe gotowane 80g (***GOR***), Musztarda 15g (***GOR***), Pomidor 60g , 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 90g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Sałatka ryżowa po meksykańsku z wędliną (ryż brązowy, fasola, kukurydza, papryka, majonez-wyrób własny) 120g (***MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Gruszka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 100g (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2387.73 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 86.78 g; Węglowodany ogółem: 312.79 g; Błonnik pokarmowy: 41.23 g; WW: 31.16 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.29 g; Sód: 2320.07 mg; suma cukrów prostych: 15.77 g;		
niedziela 2026-11-01	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01**	
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Kanapkowa schabowa 30g (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Ogórek kiszony 60g , 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 90g (***GLUpszenny***), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Kasza jęczmienna gotowana 200g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (***MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni***), Banan 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , **Posiłek nocny:** Biszkopty 30g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2477.56 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 80.22 g; Węglowodany ogółem: 353.21 g; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; WW: 35.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.69 g; Sód: 1979.11 mg; suma cukrów prostych: 62.22 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 ŁATWOSTRAWNA D02**	
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Kanapkowa schabowa 30g (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Pomidor 60g , 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 90g (***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: 2416.17 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 76.44 g; Węglowodany ogółem: 354.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.28 g; WW: 35.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.18 g; Sód: 2052.09 mg; suma cukrów prostych: 63.88 g;		
niedziela 2026-11-01	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03**	
Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Kanapkowa schabowa 30g (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Ogórek kiszony 60g , 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 90g (***GLUpszenny***), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Kasza jęczmienna gotowana 200g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb 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: 2280.50 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 83.17 g; Węglowodany ogółem: 291.59 g; Błonnik pokarmowy: 33.53 g; WW: 29.21 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.97 g; Sód: 1774.13 mg; suma cukrów prostych: 31.85 g;		
poniedziałek 2026-11-02	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (***MLE, GLUpszenny***), Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (***MLE, JAJ, GOR***), Roszponka 10g , Ogórek zielony 50g , 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) 30g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Gruszka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2240.37 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 63.35 g; Węglowodany ogółem: 338.82 g; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; WW: 33.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.51 g; Sód: 2399.48 mg; suma cukrów prostych: 39.56 g;		
poniedziałek 2026-11-02	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (***MLE, GLUpszenny***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (***MLE, JAJ, GOR***), Roszponka 10g , Pomidor 50g , 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) 30g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2271.51 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 61.56 g; Węglowodany ogółem: 349.16 g; Błonnik pokarmowy: 32.63 g; WW: 34.92 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.29 g; Sód: 2143.47 mg; suma cukrów prostych: 53.74 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 D03**	
Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (***MLE, JAJ, GOR***), Roszponka 10g , Ogórek zielony 50g , 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) 30g (***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: 2056.26 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 66.28 g; Węglowodany ogółem: 291.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; WW: 28.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.65 g; Sód: 2432.96 mg; suma cukrów prostych: 20.20 g;		
wtorek 2026-11-03	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01**	
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (***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) 200ml (***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***), Papryka świeża 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2224.72 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 65.04 g; Węglowodany ogółem: 324.06 g; Błonnik pokarmowy: 34.21 g; WW: 32.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.13 g; Sód: 2290.54 mg; suma cukrów prostych: 41.82 g;		
wtorek 2026-11-03	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02**	
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (***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) 200ml (***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***), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2176.76 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 63.87 g; Węglowodany ogółem: 319.84 g; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; WW: 31.82 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.76 g; Sód: 2539.63 mg; suma cukrów prostych: 43.14 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 D03**	
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) 200ml (***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***), Papryka świeża 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Maślanka 200ml (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2096.44 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 62.82 g; Węglowodany ogółem: 289.99 g; Błonnik pokarmowy: 34.62 g; WW: 28.89 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.59 g; Sód: 2006.10 mg; suma cukrów prostych: 30.88 g;		
środa 2026-11-04	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01**	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (***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) 1szt (***JAJ***), Pomidor 60g , 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: 2316.94 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 77.50 g; Węglowodany ogółem: 332.79 g; Błonnik pokarmowy: 39.18 g; WW: 33.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.50 g; Sód: 2128.50 mg; suma cukrów prostych: 49.97 g;		
środa 2026-11-04	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02**	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (***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) 1szt (***JAJ***), Pomidor 60g , 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: 2342.75 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 70.06 g; Węglowodany ogółem: 360.92 g; Błonnik pokarmowy: 39.07 g; WW: 36.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.75 g; Sód: 1885.11 mg; suma cukrów prostych: 66.51 g;		
środa 2026-11-04	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03**	
Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Pomidor 60g , 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 razowy gotowany 200g (***GLUpszenny, JAJ***), 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: 2151.46 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 78.83 g; Węglowodany ogółem: 289.48 g; Błonnik pokarmowy: 38.38 g; WW: 29.12 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.66 g; Sód: 2111.41 mg; suma cukrów prostych: 23.97 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 D01**	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (***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 200ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną z mąki durum zabielana mlekiem 2% 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL***), Kotlet schabowy panierowany smażony 90g (***GLUpszenny, JAJ***), 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: 2486.87 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 69.25 g; Węglowodany ogółem: 380.11 g; Błonnik pokarmowy: 38.16 g; WW: 38.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.46 g; Sód: 1685.06 mg; suma cukrów prostych: 34.50 g;		
czwartek 2026-11-05	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02**	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (***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 200ml (***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: 2379.44 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 68.59 g; Węglowodany ogółem: 352.22 g; Błonnik pokarmowy: 31.53 g; WW: 35.19 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.71 g; Sód: 2156.89 mg; suma cukrów prostych: 35.45 g;		
czwartek 2026-11-05	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03**	
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 200ml (***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: 2366.83 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 75.22 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; Błonnik pokarmowy: 43.71 g; WW: 33.58 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.88 g; Sód: 1476.20 mg; suma cukrów prostych: 26.08 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 D01**	
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (***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) 200ml (***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***), Ogórek kiszony 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Ciastka zbożowe 25g (***GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies***),
Wartości odżywcze: Energia: 2300.88 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 67.75 g; Węglowodany ogółem: 353.92 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; WW: 35.48 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.50 g; Sód: 1889.97 mg; suma cukrów prostych: 74.49 g;		
piątek 2026-11-06	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02**	
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (***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) 200ml (***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***), Pomidor 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Ciastka zbożowe 25g (***GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies***),
Wartości odżywcze: Energia: 2226.23 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 67.30 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.71 g; WW: 34.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.43 g; Sód: 1719.77 mg; suma cukrów prostych: 73.18 g;		
piątek 2026-11-06	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03**	
Bułka razowa 50g (***GLUpszenny***), Chleb żytni razowy 40g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Ser topiony 50g (***MLE***), 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) 200ml (***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***), Ogórek kiszony 50g , 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: 2151.25 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 83.16 g; Węglowodany ogółem: 282.11 g; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; WW: 28.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.96 g; Sód: 2430.80 mg; suma cukrów prostych: 36.07 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone