Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-11-07	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01**	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400ml (***MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, GOR***), Parówki drobiowe gotowane 80g (***GOR***), Ketchup 15g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Maślanka 200ml (***MLE***),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną z mąki durum zabielana mlekiem 2% tł. 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR***), Udziec z kurczaka pieczony 120g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (***MLE***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek kanapkowy 30g (***MLE***), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g , Gruszka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Kefir 200ml (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2452.44 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Tłuszcz: 86.47 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; Błonnik pokarmowy: 39.97 g; WW: 32.14 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.09 g; Sód: 2333.66 mg; suma cukrów prostych: 30.08 g;		
sobota 2026-11-07	**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***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, GOR***), Parówki drobiowe gotowane 80g (***GOR***), Ketchup 15g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Maślanka 200ml (***MLE***),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną z mąki durum zabielana mlekiem 2% tł. 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR***), Udziec z kurczaka duszony 120g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (***MLE***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek kanapkowy 30g (***MLE***), Szynka z indyka 40g (***MLE, GOR***), Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Kefir 200ml (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2380.84 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 83.91 g; Węglowodany ogółem: 309.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.15 g; WW: 30.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.72 g; Sód: 2792.09 mg; suma cukrów prostych: 32.70 g;		
sobota 2026-11-07	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03**	
Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, GOR***), Parówki drobiowe gotowane 80g (***GOR***), Ketchup 15g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Maślanka 200ml (***MLE***),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną z mąki durum zabielana mlekiem 2% tł. 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR***), Udziec z kurczaka duszony 120g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (***MLE***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek kanapkowy 30g (***MLE***), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g , Gruszka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni***), Kefir 200ml (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2417.91 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 92.82 g; Węglowodany ogółem: 303.44 g; Błonnik pokarmowy: 42.48 g; WW: 30.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.86 g; Sód: 2221.12 mg; suma cukrów prostych: 20.09 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-11-08	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01**	
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB***), Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 80g (***MLE***), Pomidor 100g , Roszponka 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 100g (***MLE***),	Rosół z makaronem pszennym z mąki durum 350ml (***GLUpszenny, SEL, GOR***), Kotlet wieprzowy na parze 120g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (***MLE, GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 200g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Kalafior parowany z bułką tartą 150g (***GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 120g (***GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Grejpfrut 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2446.51 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 83.81 g; Węglowodany ogółem: 328.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; WW: 32.99 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.26 g; Sód: 1897.15 mg; suma cukrów prostych: 41.77 g;		
niedziela 2026-11-08	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02**	
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 80g (***MLE***), Pomidor 100g , Roszponka 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 100g (***MLE***),	Rosół z makaronem pszennym z mąki durum 350ml (***GLUpszenny, SEL, GOR***), Kotlet wieprzowy na parze 120g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (***MLE, GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 200g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Marchew mini parowana 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 120g (***GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Banan 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2507.75 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 83.68 g; Węglowodany ogółem: 351.99 g; Błonnik pokarmowy: 28.93 g; WW: 35.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.66 g; Sód: 2140.69 mg; suma cukrów prostych: 58.43 g;		
niedziela 2026-11-08	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03**	
Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 80g (***MLE***), Pomidor 100g , Roszponka 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 100g (***MLE***),	Rosół z makaronem pszennym z mąki durum 350ml (***GLUpszenny, SEL, GOR***), Kotlet wieprzowy na parze 120g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (***MLE, GLUpszenny***), Ryż brązowy gotowany 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA***), Kalafior parowany z bułką tartą 150g (***GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 120g (***GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Grejpfrut 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Kefir 200ml (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2253.16 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 85.78 g; Węglowodany ogółem: 279.59 g; Błonnik pokarmowy: 36.32 g; WW: 28.14 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.68 g; Sód: 1536.47 mg; suma cukrów prostych: 30.05 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-09	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01**	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (***JAJ***), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (***MLE, JAJ, SEL, GOR***), Pomidor 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 300g (***MLE, SEL***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncenrtat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (***SEL, RYB***), Jabłko 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2492.49 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 86.64 g; Węglowodany ogółem: 330.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; WW: 33.13 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.28 g; Sód: 2131.39 mg; suma cukrów prostych: 46.09 g;		
poniedziałek 2026-11-09	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02**	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (***JAJ***), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (***MLE, JAJ, SEL, GOR***), Pomidor 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 300g (***MLE, SEL***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncenrtat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (***SEL, RYB***), Jabłko 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2514.93 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 86.66 g; Węglowodany ogółem: 335.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; WW: 33.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.24 g; Sód: 2141.59 mg; suma cukrów prostych: 47.42 g;		
poniedziałek 2026-11-09	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03**	
Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (***JAJ***), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (***MLE, JAJ, SEL, GOR***), Pomidor 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 300g (***MLE, SEL***), Makaron razowy gotowany 200g (***GLUpszenny, JAJ***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncenrtat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (***SEL, RYB***), Jabłko 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (***MLE, GLUżytni***),
Wartości odżywcze: Energia: 2141.21 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 76.77 g; Węglowodany ogółem: 275.29 g; Błonnik pokarmowy: 32.85 g; WW: 27.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.22 g; Sód: 2099.39 mg; suma cukrów prostych: 32.69 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-11-10	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01**	
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Szynka z indyka 40g (***MLE, GOR***), Mix sałat 10g , Śliwka 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (***MLE***),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną z mąki durum zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR***), Pałka z kurczaka pieczona 120g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Kluski śląskie gotowane 200g (***GLUpszenny, JAJ***), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA***), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2505.72 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 91.24 g; Węglowodany ogółem: 337.72 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; WW: 33.84 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.92 g; Sód: 2165.49 mg; suma cukrów prostych: 63.87 g;		
wtorek 2026-11-10	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02**	
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Szynka z indyka 40g (***MLE, GOR***), Mix sałat 10g , Banan 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (***MLE***),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną z mąki durum zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR***), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Kluski śląskie gotowane 200g (***GLUpszenny, JAJ***), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA***), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2476.45 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 84.36 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; WW: 35.90 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.32 g; Sód: 2355.86 mg; suma cukrów prostych: 79.28 g;		
wtorek 2026-11-10	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03**	
Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Szynka z indyka 40g (***MLE, GOR***), Mix sałat 10g , Śliwka 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (***MLE***),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną z mąki durum zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR***), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA***), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g (***JAJ, GLUżytni***),
Wartości odżywcze: Energia: 2361.42 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 92.66 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; WW: 29.94 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.32 g; Sód: 1791.80 mg; suma cukrów prostych: 22.76 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-11-11	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01**	
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, GOR***), Parówki drobiowe gotowane 120g (***GOR***), Ketchup 15g , Papryka świeża 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 100g (***MLE***),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z mąki durum zabielana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Fasolka po bretońsku z kiełbasą śląską (woda, fasola jaś, kiełbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Jabłko 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Pierś maślana z kurczaka 40g , Sałata masłowa 35g , Gruszka 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2470.37 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 86.50 g; Węglowodany ogółem: 338.73 g; Błonnik pokarmowy: 43.55 g; WW: 33.84 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.77 g; Sód: 3044.60 mg; suma cukrów prostych: 36.86 g;		
środa 2026-11-11	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02**	
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, GOR***), Parówki drobiowe gotowane 120g (***GOR***), Ketchup 15g , Pomidor 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 100g (***MLE***),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z mąki durum zabielana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g (***GLUpszenny, JAJ, SEL***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (***MLE, GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 200g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Pierś maślana z kurczaka 40g , Sałata masłowa 35g , Jabłko 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2547.93 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 102.44 g; Węglowodany ogółem: 318.57 g; Błonnik pokarmowy: 32.56 g; WW: 31.93 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 41.29 g; Sód: 2932.78 mg; suma cukrów prostych: 35.33 g;		
środa 2026-11-11	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03**	
Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, GOR***), Parówki drobiowe gotowane 120g (***GOR***), Ketchup 15g , Papryka świeża 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 100g (***MLE***),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z mąki durum zabielana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Fasolka po bretońsku z kiełbasą śląską (woda, fasola jaś, kiełbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Chleb graham 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Jabłko 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Pierś maślana z kurczaka 40g , Sałata masłowa 35g , Gruszka 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (***GLUżytni***),
Wartości odżywcze: Energia: 2335.00 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 90.78 g; Węglowodany ogółem: 295.01 g; Błonnik pokarmowy: 45.24 g; WW: 29.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.35 g; Sód: 2804.04 mg; suma cukrów prostych: 23.00 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-11-12	**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***), Polędwica sopocka 80g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Ogórek kiszony 100g , Sałata karbowana 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***), **II Śniadanie:** Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 300ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***),	Barszcz biały z ziemniakami zabielany jogurtem 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR***), Bitka drobiowa duszona 120g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (***GLUpszenny***), Kasza gryczana gotowana 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, ŁUB***), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Śliwka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Ciastka zbożowe 25g (***GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies***),
Wartości odżywcze: Energia: 2479.16 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 78.20 g; Węglowodany ogółem: 354.34 g; Błonnik pokarmowy: 34.83 g; WW: 35.59 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.05 g; Sód: 2730.82 mg; suma cukrów prostych: 50.75 g;		
czwartek 2026-11-12	**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***), Polędwica sopocka 80g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 100g , Sałata karbowana 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***), **II Śniadanie:** Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 300ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***),	Barszcz biały z ziemniakami zabielany jogurtem 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR***), Bitka drobiowa duszona 120g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (***GLUpszenny***), Kasza jęczmienna gotowana 200g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Banan 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Ciastka zbożowe 25g (***GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies***),
Wartości odżywcze: Energia: 2521.92 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 76.68 g; Węglowodany ogółem: 379.59 g; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; WW: 38.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.71 g; Sód: 2613.77 mg; suma cukrów prostych: 61.91 g;		
czwartek 2026-11-12	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03**	
Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Polędwica sopocka 80g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Ogórek kiszony 100g , Sałata karbowana 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***), **II Śniadanie:** Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 300ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***),	Barszcz biały z ziemniakami zabielany jogurtem 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR***), Bitka drobiowa duszona 120g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (***GLUpszenny***), Kasza gryczana gotowana 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, ŁUB***), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Śliwka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 100g (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2269.05 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 75.13 g; Węglowodany ogółem: 312.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.76 g; WW: 31.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.94 g; Sód: 2404.89 mg; suma cukrów prostych: 46.18 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-11-13	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01**	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400ml (***MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Bułka pszenna 50g (***GLUpszenny***), Chleb pszenno-żytni 40g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 50g (***MLE***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Galaretka owocowa 100g (***MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA***),	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (***ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Filet z miruny na parze 100g (***RYB***), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty 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***), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (***MLE, ORZziemne, SEL, ZIA***), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , **Posiłek nocny:** Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2376.44 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 73.87 g; Węglowodany ogółem: 344.25 g; Błonnik pokarmowy: 35.36 g; WW: 34.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.59 g; Sód: 2475.05 mg; suma cukrów prostych: 42.57 g;		
piątek 2026-11-13	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02**	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400ml (***MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Bułka pszenna 50g (***GLUpszenny***), Chleb pszenno-żytni 40g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 50g (***MLE***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Galaretka owocowa 100g (***MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA***),	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (***ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Filet z miruny na parze 100g (***RYB***), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (***MLE, JAJ, SEL, GOR***), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (***MLE, ORZziemne, SEL, ZIA***), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , **Posiłek nocny:** Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2338.92 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 66.86 g; Węglowodany ogółem: 349.44 g; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; WW: 34.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.03 g; Sód: 2143.14 mg; suma cukrów prostych: 42.82 g;		
piątek 2026-11-13	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03**	
Bułka razowa 50g (***GLUpszenny***), Chleb żytni razowy 40g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 50g (***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Jabłko 150g , Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Maślanka 200ml (***MLE***),	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (***ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Filet z miruny na parze 100g (***RYB***), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty 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***), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (***MLE, ORZziemne, SEL, ZIA***), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , **Posiłek nocny:** Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (***MLE, JAJ, GOR, GLUżytni***),
Wartości odżywcze: Energia: 2274.72 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 81.62 g; Węglowodany ogółem: 299.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; WW: 29.81 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.00 g; Sód: 2840.62 mg; suma cukrów prostych: 30.00 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-11-14	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01**	
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA***), Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (***MLE, JAJ, GOR***), Pomidor 100g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Kefir 200ml (***MLE***),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 350ml (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Sos boloński z mięsem wp i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat, olej rzepakowy) 300g (***GLUpszenny, SEL***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek kanapkowy 80g (***MLE***), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2668.38 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 92.92 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; Błonnik pokarmowy: 41.18 g; WW: 36.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.02 g; Sód: 1539.04 mg; suma cukrów prostych: 35.49 g;		
sobota 2026-11-14	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02**	
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (***MLE, JAJ, GOR***), Pomidor 100g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Kefir 200ml (***MLE***),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 350ml (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Sos boloński z mięsem wp i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat, olej rzepakowy) 300g (***GLUpszenny, SEL***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek kanapkowy 80g (***MLE***), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2639.70 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 88.34 g; Węglowodany ogółem: 379.51 g; Błonnik pokarmowy: 36.78 g; WW: 38.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.36 g; Sód: 1748.26 mg; suma cukrów prostych: 67.22 g;		
sobota 2026-11-14	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03**	
Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (***MLE, JAJ, GOR***), Pomidor 100g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Kefir 200ml (***MLE***),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 350ml (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Sos boloński z mięsem wp i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat, olej rzepakowy) 300g (***GLUpszenny, SEL***), Makaron razowy gotowany 200g (***GLUpszenny, JAJ***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek kanapkowy 80g (***MLE***), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (***MLE, GLUżytni***),
Wartości odżywcze: Energia: 2516.52 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 94.43 g; Węglowodany ogółem: 322.15 g; Błonnik pokarmowy: 39.86 g; WW: 32.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.28 g; Sód: 1325.52 mg; suma cukrów prostych: 24.76 g;		
niedziela 2026-11-15	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01**	
Zupa mleczna z ryżem białym 400ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Polędwica sopocka 60g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Ogórek kiszony 100g , Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Maślanka 200ml (***MLE***),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z mąki durum 350ml (***GLUpszenny, SEL, GOR***), Pieczeń ze schabu wieprzowego 120g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 80g (***MLE, RYB***), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Biszkopty 30g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2406.71 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 79.87 g; Węglowodany ogółem: 309.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; WW: 30.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.36 g; Sód: 2291.30 mg; suma cukrów prostych: 33.70 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-11-15	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02**	
Zupa mleczna z ryżem białym 400ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Polędwica sopocka 60g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 100g , Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Maślanka 200ml (***MLE***),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z mąki durum 350ml (***GLUpszenny, SEL, GOR***), Pieczeń ze schabu wieprzowego 120g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 80g (***MLE, RYB***), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Biszkopty 30g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2388.54 kcal; Białko ogółem: 122.02 g; Tłuszcz: 78.89 g; Węglowodany ogółem: 311.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; WW: 31.15 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.06 g; Sód: 2224.24 mg; suma cukrów prostych: 42.65 g;		
niedziela 2026-11-15	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03**	
Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Polędwica sopocka 60g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Ogórek kiszony 100g , Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Maślanka 200ml (***MLE***),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z mąki durum 350ml (***GLUpszenny, SEL, GOR***), Pieczeń ze schabu wieprzowego 120g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 80g (***MLE, RYB***), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g (***JAJ, GLUżytni***),
Wartości odżywcze: Energia: 2285.30 kcal; Białko ogółem: 125.39 g; Tłuszcz: 83.50 g; Węglowodany ogółem: 266.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; WW: 26.55 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.93 g; Sód: 2118.63 mg; suma cukrów prostych: 17.17 g;		
poniedziałek 2026-11-16	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400ml (***MLE, GLUpszenny***), Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (***SEL***), Gruszka 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (***MLE***),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Gulasz meksykański wegetariański duszony (fasola, papryka, cebula, kukurydza, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Kasza jęczmienna gotowana 200g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (***JAJ***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2686.72 kcal; Białko ogółem: 122.91 g; Tłuszcz: 77.86 g; Węglowodany ogółem: 412.10 g; Błonnik pokarmowy: 54.82 g; WW: 41.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.43 g; Sód: 2666.78 mg; suma cukrów prostych: 50.78 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-16	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400ml (***MLE, GLUpszenny***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (***SEL***), Banan 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (***MLE***),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Gulasz warzywny duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia) 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Kasza jęczmienna gotowana 200g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (***JAJ***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 100g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2709.35 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 96.44 g; Węglowodany ogółem: 383.00 g; Błonnik pokarmowy: 42.05 g; WW: 38.55 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.75 g; Sód: 2709.19 mg; suma cukrów prostych: 67.21 g;		
poniedziałek 2026-11-16	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03**	
Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (***SEL***), Gruszka 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (***MLE***),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Gulasz meksykański wegetariański duszony (fasola, papryka, cebula, kukurydza, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Kasza jęczmienna gotowana 200g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (***JAJ***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 100g (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2399.21 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 75.41 g; Węglowodany ogółem: 354.00 g; Błonnik pokarmowy: 55.03 g; WW: 35.56 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.94 g; Sód: 2539.40 mg; suma cukrów prostych: 35.83 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone