Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-11-07	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01**	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (***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***), Musztarda 15g (***GOR***), 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 90g (***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:** Biszkopty 30g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2406.79 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 83.96 g; Węglowodany ogółem: 328.77 g; Błonnik pokarmowy: 39.88 g; WW: 32.71 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.82 g; Sód: 2380.39 mg; suma cukrów prostych: 27.06 g;		
sobota 2026-11-07	**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***), 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 90g , 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:** Biszkopty 30g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2329.38 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 80.63 g; Węglowodany ogółem: 316.78 g; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; WW: 31.56 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.35 g; Sód: 2697.87 mg; suma cukrów prostych: 29.80 g;		
sobota 2026-11-07	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03**	
Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, GOR***), Parówki drobiowe gotowane 80g (***GOR***), Musztarda 15g (***GOR***), 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 90g , 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***),
Wartości odżywcze: Energia: 2257.29 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 85.29 g; Węglowodany ogółem: 292.82 g; Błonnik pokarmowy: 42.06 g; WW: 29.12 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.41 g; Sód: 2239.41 mg; suma cukrów prostych: 11.68 g;		
niedziela 2026-11-08	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01**	
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB***), Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 80g (***MLE***), Pomidor 50g , 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 90g , 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: 2317.64 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 75.06 g; Węglowodany ogółem: 322.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; WW: 32.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.46 g; Sód: 1842.16 mg; suma cukrów prostych: 40.62 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 ŁATWOSTRAWNA D02**	
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 80g (***MLE***), Pomidor 50g , 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 90g , 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: 2378.88 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 74.94 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; WW: 34.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.87 g; Sód: 2085.70 mg; suma cukrów prostych: 57.28 g;		
niedziela 2026-11-08	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03**	
Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 80g (***MLE***), Pomidor 50g , 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 90g , 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: 2146.91 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 77.10 g; Węglowodany ogółem: 277.54 g; Błonnik pokarmowy: 35.64 g; WW: 27.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.90 g; Sód: 1491.89 mg; suma cukrów prostych: 29.99 g;		
poniedziałek 2026-11-09	**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***), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (***MLE, JAJ, SEL, GOR***), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 200ml (***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: 2277.80 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 76.46 g; Węglowodany ogółem: 315.35 g; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; WW: 31.60 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.15 g; Sód: 1940.09 mg; suma cukrów prostych: 38.95 g;		
poniedziałek 2026-11-09	**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***), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (***MLE, JAJ, SEL, GOR***), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 200ml (***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: 2300.24 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 76.48 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; WW: 32.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.11 g; Sód: 1950.29 mg; suma cukrów prostych: 40.28 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03**	
Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (***MLE, JAJ, SEL, GOR***), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 200ml (***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: 1949.92 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 66.91 g; Węglowodany ogółem: 264.68 g; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; WW: 26.58 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.15 g; Sód: 1918.59 mg; suma cukrów prostych: 26.69 g;		
wtorek 2026-11-10	**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***), 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) 200ml (***MLE***),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną z mąki durum zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR***), Pałka z kurczaka pieczona 90g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), 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: 2344.05 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 83.59 g; Węglowodany ogółem: 325.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; WW: 32.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.57 g; Sód: 2059.53 mg; suma cukrów prostych: 61.61 g;		
wtorek 2026-11-10	**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***), 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) 200ml (***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: 2400.17 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 82.83 g; Węglowodany ogółem: 346.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; WW: 34.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.38 g; Sód: 2303.75 mg; suma cukrów prostych: 77.03 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03**	
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) 200ml (***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: 2308.41 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 91.25 g; Węglowodany ogółem: 290.96 g; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; WW: 29.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.41 g; Sód: 1756.83 mg; suma cukrów prostych: 21.90 g;		
środa 2026-11-11	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01**	
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ***), 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 , Papryka świeża 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Kisiel bez cukru 200ml (***GLUpszenny***),	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***), Sałata masłowa 35g , Gruszka 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2273.60 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 74.50 g; Węglowodany ogółem: 335.35 g; Błonnik pokarmowy: 42.43 g; WW: 33.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.42 g; Sód: 2365.64 mg; suma cukrów prostych: 36.17 g;		
środa 2026-11-11	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02**	
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ***), 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 , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Kisiel bez cukru 200ml (***GLUpszenny***),	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***), Sałata masłowa 35g , Jabłko 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2357.02 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 90.58 g; Węglowodany ogółem: 316.54 g; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; WW: 31.74 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.97 g; Sód: 2251.53 mg; suma cukrów prostych: 34.65 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03**	
Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, GOR***), Parówki drobiowe gotowane 80g (***GOR***), Ketchup 15g , Papryka świeża 60g , 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***), 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: 2179.11 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 80.87 g; Węglowodany ogółem: 291.94 g; Błonnik pokarmowy: 44.30 g; WW: 29.20 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.21 g; Sód: 2210.28 mg; suma cukrów prostych: 22.84 g;		
czwartek 2026-11-12	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01**	
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Polędwica sopocka 60g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Ogórek kiszony 50g , 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) 200ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***),	Barszcz biały z ziemniakami zabielany jogurtem 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR***), Bitka drobiowa duszona 90g , 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: 2302.04 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 71.89 g; Węglowodany ogółem: 338.65 g; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; WW: 33.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.75 g; Sód: 2316.46 mg; suma cukrów prostych: 43.20 g;		
czwartek 2026-11-12	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02**	
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Polędwica sopocka 60g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 50g , 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) 200ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***),	Barszcz biały z ziemniakami zabielany jogurtem 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR***), Bitka drobiowa duszona 90g , 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: 2347.65 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 70.30 g; Węglowodany ogółem: 364.52 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; WW: 36.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.38 g; Sód: 2379.63 mg; suma cukrów prostych: 56.39 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03**	
Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Polędwica sopocka 60g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Ogórek kiszony 50g , 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) 200ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***),	Barszcz biały z ziemniakami zabielany jogurtem 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR***), Bitka drobiowa duszona 90g , 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: 2115.63 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 68.95 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; WW: 30.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.68 g; Sód: 2001.54 mg; suma cukrów prostych: 39.73 g;		
piątek 2026-11-13	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01**	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (***MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Bułka pszenna 50g (***GLUpszenny***), Chleb pszenno-żytni 40g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 50g (***MLE***), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** 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 smażony w panierce 100g (***GLUpszenny, JAJ, 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: 2439.56 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 70.31 g; Węglowodany ogółem: 379.03 g; Błonnik pokarmowy: 35.97 g; WW: 37.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.25 g; Sód: 2302.46 mg; suma cukrów prostych: 72.22 g;		
piątek 2026-11-13	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02**	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (***MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Bułka pszenna 50g (***GLUpszenny***), Chleb pszenno-żytni 40g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 50g (***MLE***), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** 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: 2308.13 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 57.15 g; Węglowodany ogółem: 376.66 g; Błonnik pokarmowy: 34.72 g; WW: 37.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.01 g; Sód: 1992.20 mg; suma cukrów prostych: 72.43 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03**	
Bułka razowa 50g (***GLUpszenny***), Chleb żytni razowy 40g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 50g (***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Maślanka 200ml (***MLE***),	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (***ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Filet z miruny na parze 100g (***RYB***), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty 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: 2135.72 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 71.92 g; Węglowodany ogółem: 298.66 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; WW: 29.71 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.00 g; Sód: 2699.62 mg; suma cukrów prostych: 30.00 g;		
sobota 2026-11-14	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01**	
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA***), Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (***MLE, JAJ, GOR***), Pomidor 50g , 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) 200g (***GLUpszenny, SEL***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***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: 2420.04 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 78.49 g; Węglowodany ogółem: 350.78 g; Błonnik pokarmowy: 37.90 g; WW: 35.16 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.34 g; Sód: 1416.46 mg; suma cukrów prostych: 32.15 g;		
sobota 2026-11-14	**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***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (***MLE, JAJ, GOR***), Pomidor 50g , 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) 200g (***GLUpszenny, SEL***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2391.36 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 73.91 g; Węglowodany ogółem: 364.12 g; Błonnik pokarmowy: 33.50 g; WW: 36.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.68 g; Sód: 1625.68 mg; suma cukrów prostych: 63.88 g;		
sobota 2026-11-14	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03**	
Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (***MLE, JAJ, GOR***), Pomidor 50g , 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) 200g (***GLUpszenny, SEL***), Makaron razowy gotowany 200g (***GLUpszenny, JAJ***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***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: 2290.94 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 80.19 g; Węglowodany ogółem: 311.07 g; Błonnik pokarmowy: 36.99 g; WW: 31.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.64 g; Sód: 1214.30 mg; suma cukrów prostych: 22.56 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 PODSTAWOWA D01**	
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Polędwica sopocka 60g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Ogórek kiszony 50g , 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 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 80g (***MLE, RYB***), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Biszkopty 30g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2266.11 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 72.65 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; WW: 30.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.42 g; Sód: 2072.83 mg; suma cukrów prostych: 30.44 g;		
niedziela 2026-11-15	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02**	
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Polędwica sopocka 60g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 50g , 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 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 80g (***MLE, RYB***), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Biszkopty 30g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2250.78 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 71.61 g; Węglowodany ogółem: 304.69 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; WW: 30.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.09 g; Sód: 2185.99 mg; suma cukrów prostych: 41.42 g;		
niedziela 2026-11-15	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03**	
Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Polędwica sopocka 60g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Ogórek kiszony 50g , 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 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 80g (***MLE, RYB***), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g (***JAJ, GLUżytni***),
Wartości odżywcze: Energia: 2167.15 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 76.33 g; Węglowodany ogółem: 263.69 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; WW: 26.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.01 g; Sód: 1910.71 mg; suma cukrów prostych: 15.01 g;		
poniedziałek 2026-11-16	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (***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) 200ml (***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) 1szt (***JAJ***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2461.63 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 66.06 g; Węglowodany ogółem: 399.05 g; Błonnik pokarmowy: 54.15 g; WW: 40.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.26 g; Sód: 2478.35 mg; suma cukrów prostych: 44.47 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 D02**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (***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) 200ml (***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) 1szt (***JAJ***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2477.41 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 84.55 g; Węglowodany ogółem: 368.31 g; Błonnik pokarmowy: 40.83 g; WW: 36.99 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.55 g; Sód: 2517.11 mg; suma cukrów prostych: 60.86 g;		
poniedziałek 2026-11-16	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03**	
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) 200ml (***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) 1szt (***JAJ***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 100g (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2197.82 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 63.73 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; Błonnik pokarmowy: 54.48 g; WW: 34.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.80 g; Sód: 2361.98 mg; suma cukrów prostych: 30.62 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone