Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-18	**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***), Surówka z brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 150g (***MLE***), 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: 2434.57 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 81.96 g; Węglowodany ogółem: 331.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.65 g; WW: 33.15 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.81 g; Sód: 1855.67 mg; suma cukrów prostych: 43.81 g;		
niedziela 2026-10-18	**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***), Surówka z brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 150g (***MLE***), 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: 2500.31 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 81.17 g; Węglowodany ogółem: 353.63 g; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; WW: 35.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.60 g; Sód: 2099.71 mg; suma cukrów prostych: 58.12 g;		
niedziela 2026-10-18	**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***), Surówka z brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 150g (***MLE***), 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: 2241.21 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 83.92 g; Węglowodany ogółem: 282.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.66 g; WW: 28.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.23 g; Sód: 1494.99 mg; suma cukrów prostych: 32.08 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-19	**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 jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Sos szpinakowy z warzywami i twarogiem (szpinak, twaróg, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 300g (***MLE, SEL***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, 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: 2612.45 kcal; Białko ogółem: 129.15 g; Tłuszcz: 84.47 g; Węglowodany ogółem: 354.60 g; Błonnik pokarmowy: 35.99 g; WW: 35.59 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.32 g; Sód: 2065.54 mg; suma cukrów prostych: 48.99 g;		
poniedziałek 2026-10-19	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02**	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 2szt (***JAJ***), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (***MLE, JAJ, SEL, GOR***), Pomidor 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana mlekiem 2% tł. 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Sos szpinakowy z warzywami i twarogiem (szpinak, twaróg, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 300g (***MLE, SEL***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, 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: 2553.49 kcal; Białko ogółem: 121.15 g; Tłuszcz: 86.00 g; Węglowodany ogółem: 342.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; WW: 34.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.72 g; Sód: 2111.51 mg; suma cukrów prostych: 50.08 g;		
poniedziałek 2026-10-19	**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 jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Sos szpinakowy z warzywami i twarogiem (szpinak, twaróg, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 300g (***MLE, SEL***), Makaron razowy gotowany 200g (***GLUpszenny, JAJ***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, 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: 2261.18 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 74.59 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; WW: 30.16 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.26 g; Sód: 2033.54 mg; suma cukrów prostych: 35.59 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-20	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01**	
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB***), Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Szynka z indyka 60g (***MLE, GOR***), Mix sałat 10g , Arbuz 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (***MLE***),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną z mąki durum 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:** Podpłomyki bez cukru 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2460.29 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 86.02 g; Węglowodany ogółem: 332.35 g; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; WW: 33.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.76 g; Sód: 2139.01 mg; suma cukrów prostych: 42.88 g;		
wtorek 2026-10-20	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02**	
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Szynka z indyka 60g (***MLE, GOR***), Mix sałat 10g , Arbuz 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (***MLE***),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną z mąki durum 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:** Podpłomyki bez cukru 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2421.21 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 85.06 g; Węglowodany ogółem: 330.19 g; Błonnik pokarmowy: 23.70 g; WW: 33.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.43 g; Sód: 2384.67 mg; suma cukrów prostych: 44.20 g;		
wtorek 2026-10-20	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03**	
Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Szynka z indyka 60g (***MLE, GOR***), Mix sałat 10g , Arbuz 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (***MLE***),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną z mąki durum 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: 2378.22 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 92.86 g; Węglowodany ogółem: 296.11 g; Błonnik pokarmowy: 31.27 g; WW: 29.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.36 g; Sód: 1913.00 mg; suma cukrów prostych: 22.14 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-21	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01**	
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, GOR***), Parówki drobiowe gotowane 120g (***GOR***), Ketchup 15g , Papryka świeża 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 100g (***MLE***),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z mąki durum zabielana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Gulasz meksykański duszony (łopatka wp, fasola, papryka, cebula, kukurydza, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 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: 2623.51 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 106.89 g; Węglowodany ogółem: 332.24 g; Błonnik pokarmowy: 43.98 g; WW: 33.13 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 42.20 g; Sód: 2778.29 mg; suma cukrów prostych: 32.48 g;		
środa 2026-10-21	**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***), Gulasz wieprzowo-warzywny duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia, olej rzepakowy) 200g (***GLUpszenny, SEL***), 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***), 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: 2521.15 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 101.35 g; Węglowodany ogółem: 330.44 g; Błonnik pokarmowy: 44.07 g; WW: 32.97 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 38.81 g; Sód: 2862.36 mg; suma cukrów prostych: 37.06 g;		
środa 2026-10-21	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03**	
Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, GOR***), Parówki drobiowe gotowane 120g (***GOR***), Ketchup 15g , Papryka świeża 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 100g (***MLE***),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z mąki durum zabielana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Gulasz meksykański duszony (łopatka wp, fasola, papryka, cebula, kukurydza, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 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: 2457.95 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 110.41 g; Węglowodany ogółem: 287.02 g; Błonnik pokarmowy: 43.90 g; WW: 28.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 42.52 g; Sód: 2734.39 mg; suma cukrów prostych: 19.69 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-22	**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 zielony 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: 2472.61 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 78.23 g; Węglowodany ogółem: 352.64 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; WW: 35.39 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.07 g; Sód: 2375.02 mg; suma cukrów prostych: 46.70 g;		
czwartek 2026-10-22	**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 2026-10-22	**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 zielony 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: 2262.50 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 75.16 g; Węglowodany ogółem: 310.35 g; Błonnik pokarmowy: 35.20 g; WW: 31.16 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.97 g; Sód: 2049.09 mg; suma cukrów prostych: 42.12 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-23	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01**	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400ml (***MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Bułka pszenna 50g (***GLUpszenny***), Chleb pszenno-żytni 40g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 50g (***MLE***), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** 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) 80g (***MLE, ORZziemne, SEL, ZIA***), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , **Posiłek nocny:** Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2438.59 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 69.37 g; Węglowodany ogółem: 379.53 g; Błonnik pokarmowy: 36.21 g; WW: 37.81 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.78 g; Sód: 2368.28 mg; suma cukrów prostych: 73.60 g;		
piątek 2026-10-23	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02**	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400ml (***MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Bułka pszenna 50g (***GLUpszenny***), Chleb pszenno-żytni 40g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 50g (***MLE***), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** 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) 80g (***MLE, ORZziemne, SEL, ZIA***), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , **Posiłek nocny:** Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2401.07 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 62.36 g; Węglowodany ogółem: 384.72 g; Błonnik pokarmowy: 35.36 g; WW: 38.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.22 g; Sód: 2036.37 mg; suma cukrów prostych: 73.84 g;		
piątek 2026-10-23	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03**	
Bułka razowa 50g (***GLUpszenny***), Chleb żytni razowy 40g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 50g (***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Maślanka 200ml (***MLE***),	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (***ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Filet z miruny na parze 100g (***RYB***), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty 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) 80g (***MLE, ORZziemne, SEL, ZIA***), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , **Posiłek nocny:** Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (***MLE, JAJ, GOR, GLUżytni***),
Wartości odżywcze: Energia: 2206.94 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 77.02 g; Węglowodany ogółem: 302.41 g; Błonnik pokarmowy: 36.95 g; WW: 30.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.19 g; Sód: 2733.34 mg; suma cukrów prostych: 30.30 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-24	**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 2026-10-24	**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 2026-10-24	**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 2026-10-25	**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 2026-10-25	**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 2026-10-25	**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 2026-10-26	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400ml (***MLE, GLUpszenny***), Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (***SEL***), Nektarynka 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (***MLE***),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany śmietaną 18% tł. 350ml (***MLE, GLUpszenny, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni***), Udziec z kurczaka pieczony 120g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (***GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 200g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (***MLE***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (***MLE, JAJ, GOR***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2324.72 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 70.13 g; Węglowodany ogółem: 333.89 g; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; WW: 33.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.18 g; Sód: 2802.09 mg; suma cukrów prostych: 55.04 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-26	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400ml (***MLE, GLUpszenny***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (***SEL***), Nektarynka 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 300ml (***MLE***),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany śmietaną 18% tł. 350ml (***MLE, GLUpszenny, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni***), Udziec z kurczaka duszony 120g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (***GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 200g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (***MLE***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (***MLE, JAJ, GOR***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 100g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2352.08 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 70.23 g; Węglowodany ogółem: 340.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; WW: 34.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.16 g; Sód: 2815.72 mg; suma cukrów prostych: 56.40 g;		
poniedziałek 2026-10-26	**Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C03**	
Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (***SEL***), Nektarynka 150g , 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***),	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 350ml (***SEL, SOJ, GOR***), Udziec z kurczaka duszony 120g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (***GLUpszenny***), Ryż brązowy gotowany 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA***), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (***MLE***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (***MLE, JAJ, GOR***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Skyr naturalny 1szt (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2030.20 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 67.10 g; Węglowodany ogółem: 264.99 g; Błonnik pokarmowy: 38.78 g; WW: 26.71 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.54 g; Sód: 2497.68 mg; suma cukrów prostych: 29.91 g;		
wtorek 2026-10-27	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C01**	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400ml (***MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 70g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Sałata karbowana 35g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Kaszotto warzywne ze szpinakiem i ciecierzycą (kasza pęczak, ciecierzyca, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 300g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (***MLE, GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Szynka konserwowa 60g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Papryka świeża 100g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2284.91 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; Błonnik pokarmowy: 32.77 g; WW: 33.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.31 g; Sód: 2604.74 mg; suma cukrów prostych: 44.53 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-27	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI C02**	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400ml (***MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 70g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Sałata karbowana 35g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Kaszotto warzywne ze szpinakiem (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 300g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (***MLE, GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Szynka konserwowa 60g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Pomidor 100g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2163.31 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 74.31 g; Węglowodany ogółem: 322.06 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g; WW: 32.16 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.85 g; Sód: 2861.37 mg; suma cukrów prostych: 46.02 g;		
wtorek 2026-10-27	**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 70g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Sałata karbowana 35g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Kaszotto warzywne ze szpinakiem i ciecierzycą (kasza pęczak, ciecierzyca, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 300g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (***MLE, GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Szynka konserwowa 60g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Papryka świeża 100g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (***MLE, JAJ, GOR, GLUżytni***),
Wartości odżywcze: Energia: 2170.59 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 82.65 g; Węglowodany ogółem: 293.80 g; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; WW: 29.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.15 g; Sód: 2442.47 mg; suma cukrów prostych: 33.30 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone