

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-24</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <i>MLE</i> ),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Skrzydełka z kurczaka pieczone 150g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb żytni razowy 100g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Galaretką drobiową z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <i>MLE, JAJ, SEL</i> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2411.30 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 72.06 g; Węglowodany ogółem: 378.11 g; Błonnik pokarmowy: 44.72 g; WW: 37.83 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.38 g; Sód: 1892.41 mg; suma cukrów prostych: 42.13 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-24</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <i>MLE</i> ),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Skrzydełka z kurczaka duszone 150g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g ( <i>MLE</i> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Galaretką drobiową z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <i>MLE, JAJ, SEL</i> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2410.50 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 68.46 g; Węglowodany ogółem: 389.03 g; Błonnik pokarmowy: 51.77 g; WW: 38.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.97 g; Sód: 2284.31 mg; suma cukrów prostych: 42.78 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-24</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Pomarańcza 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <i>MLE</i> ),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Skrzydełka z kurczaka duszone 150g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczerek:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <i>MLE, SOJ, GLUżytni</i> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Galaretką drobiową z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <i>MLE, JAJ, SEL</i> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2330.64 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 75.50 g; Węglowodany ogółem: 344.23 g; Błonnik pokarmowy: 43.35 g; WW: 34.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.25 g; Sód: 1845.64 mg; suma cukrów prostych: 26.64 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb graham 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 40g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 100g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza gryczana gotowana 200g ( <b>GLUpszenny, ORZnerkowc, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, ORZlaskowe, ZIA</b> ), Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyunka z indyka 70g ( <b>MLE, GOR</b> ), Jabłko 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2249.47 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 70.14 g; Węglowodany ogółem: 341.64 g; Błonnik pokarmowy: 40.02 g; WW: 34.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.34 g; Sód: 2307.09 mg; suma cukrów prostych: 34.06 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 40g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 100g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyunka z indyka 70g ( <b>MLE, GOR</b> ), Jabłko 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2237.20 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 69.24 g; Węglowodany ogółem: 348.36 g; Błonnik pokarmowy: 41.14 g; WW: 34.94 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.13 g; Sód: 2350.44 mg; suma cukrów prostych: 34.39 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Bułka razowa 50g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb graham 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 40g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 100g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza gryczana gotowana 200g ( <b>GLUpszenny, ORZnerkowc, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, ORZlaskowe, ZIA</b> ), Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczerek:</b> Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyunka z indyka 70g ( <b>MLE, GOR</b> ), Jabłko 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2166.98 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 70.58 g; Węglowodany ogółem: 323.19 g; Błonnik pokarmowy: 42.81 g; WW: 32.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.38 g; Sód: 2517.78 mg; suma cukrów prostych: 50.21 g;		
<b>środa 2024-06-26</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Szyunka zbójnicka 30g ( <b>SOJ</b> ), Mix sałat 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą i majonezem 150g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka śledziowa z warzywami (papryka konserwowa, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew- wyrób własny) 120g ( <b>MLE, JAJ, SEL, RYB, GOR</b> ), Pomarańcza 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2388.93 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 95.04 g; Węglowodany ogółem: 324.06 g; Błonnik pokarmowy: 44.06 g; WW: 32.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.80 g; Sód: 2148.03 mg; suma cukrów prostych: 31.45 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-06-26</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Szynka zbójnicka 30g ( <b>SOJ</b> ), Mix sałat 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL, RYB</b> ), Jabłko 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2244.40 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 82.63 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; Błonnik pokarmowy: 48.03 g; WW: 31.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.70 g; Sód: 2030.40 mg; suma cukrów prostych: 29.23 g;		
<b>środa 2024-06-26</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Szynka zbójnicka 30g ( <b>SOJ</b> ), Mix sałat 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą i majonezem 150g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczerek:</b> Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka śledziowa z warzywami (papryka konserwowa, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew- wyrób własny) 120g ( <b>MLE, JAJ, SEL, RYB, GOR</b> ), Pomarańcza 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2389.39 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 96.58 g; Węglowodany ogółem: 315.36 g; Błonnik pokarmowy: 41.66 g; WW: 31.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.47 g; Sód: 2169.83 mg; suma cukrów prostych: 21.47 g;		
<b>czwartek 2024-06-27</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 70g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pałka z kurczaka pieczona 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ryż biały gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <b>SEL</b> ), Sałata masłowa 35g, Rzodkiew biała 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2006.07 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 67.69 g; Węglowodany ogółem: 301.09 g; Błonnik pokarmowy: 39.63 g; WW: 30.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.64 g; Sód: 1409.12 mg; suma cukrów prostych: 20.69 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-27</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 70g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pałka z kurczaka duszona 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ryż biały gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <b>SEL</b> ), Salata masłowa 35g, Banan 80g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2071.18 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 67.78 g; Węglowodany ogółem: 320.68 g; Błonnik pokarmowy: 41.13 g; WW: 32.19 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.66 g; Sód: 1423.14 mg; suma cukrów prostych: 32.13 g;		
<b>czwartek 2024-06-27</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 70g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pałka z kurczaka duszona 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ryż brązowy gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <b>SEL</b> ), Salata masłowa 35g, Rzodkiew biała 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2065.61 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 75.38 g; Węglowodany ogółem: 296.47 g; Błonnik pokarmowy: 44.89 g; WW: 29.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.55 g; Sód: 1685.11 mg; suma cukrów prostych: 20.06 g;		
<b>piątek 2024-06-28</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Mandarynka 100g, Salata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabelany jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Salatką po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Roszponka 10g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2223.25 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 70.93 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; Błonnik pokarmowy: 47.99 g; WW: 33.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.17 g; Sód: 2399.11 mg; suma cukrów prostych: 21.73 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-28</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 70g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 100g, Sałata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony szt. 25g, Roszponka 10g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1997.91 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 57.20 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; Błonnik pokarmowy: 46.45 g; WW: 32.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 21.21 g; Sód: 2234.75 mg; suma cukrów prostych: 22.43 g;		
<b>piątek 2024-06-28</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Mandarynka 100g, Sałata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Roszponka 10g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2196.86 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 70.56 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; Błonnik pokarmowy: 45.80 g; WW: 32.71 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.50 g; Sód: 2514.42 mg; suma cukrów prostych: 21.97 g;		
<b>sobota 2024-06-29</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Gruszka 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Solferino z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, ryż) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Łazanki razowe z kapusty kiszonej z kielbasą drobiową 400g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretk drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Jabłko 100g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2209.06 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 76.50 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; Błonnik pokarmowy: 37.83 g; WW: 33.13 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.25 g; Sód: 2341.17 mg; suma cukrów prostych: 23.47 g;		
<b>sobota 2024-06-29</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Banan 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Solferino z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, ryż) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Makaron pszenny gotowany z warzywami i mięsem drobiowym (brokuł, marchew, seler, fasolka szparagowa, dynia, warzywa sezonowe) 400g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretk drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Jabłko 100g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2259.05 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 68.86 g; Węglowodany ogółem: 355.51 g; Błonnik pokarmowy: 43.63 g; WW: 35.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.75 g; Sód: 1893.59 mg; suma cukrów prostych: 38.24 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-29</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Gruszka 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Solferino z ryżem białym zabilana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, ryż) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Łazanki razowe z kapusty kiszonej z kielbasą drobiową 400g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ), Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretkę drobiową z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Jabłko 100g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2248.11 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 78.93 g; Węglowodany ogółem: 331.93 g; Błonnik pokarmowy: 37.03 g; WW: 33.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.33 g; Sód: 2448.19 mg; suma cukrów prostych: 22.22 g;		
<b>niedziela 2024-06-30</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka Bauera 50g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 100g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym 150g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Ogórek zielony 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2436.70 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 93.10 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; WW: 34.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 38.71 g; Sód: 1975.98 mg; suma cukrów prostych: 38.83 g;		
<b>niedziela 2024-06-30</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka Bauera 50g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony szt. 25g, Banan 80g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 100g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2452.27 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 83.41 g; Węglowodany ogółem: 372.89 g; Błonnik pokarmowy: 45.64 g; WW: 37.50 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.42 g; Sód: 1774.58 mg; suma cukrów prostych: 59.73 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-30		Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka Bauera 50g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kotlec wieprzowy na parze 100g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym 150g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g ( <b>JAJ, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 50g , Jabłko 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2395.96 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 91.64 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g; Błonnik pokarmowy: 44.78 g; WW: 33.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.77 g; Sód: 2170.72 mg; suma cukrów prostych: 48.84 g;		