

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-15		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ), Kurczak gotowany 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabilana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2274.76 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 83.17 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; WW: 31.77 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.53 g; Sód: 1884.34 mg; suma cukrów prostych: 20.23 g;		
poniedziałek 2024-07-15		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ), Kurczak gotowany 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabilana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2266.60 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 83.17 g; Węglowodany ogółem: 319.46 g; Błonnik pokarmowy: 40.26 g; WW: 31.97 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.50 g; Sód: 1907.80 mg; suma cukrów prostych: 21.56 g;		
poniedziałek 2024-07-15		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ), Kurczak gotowany 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabilana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (SEL), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczerek: Kanapka z serem topionym i sałatą (chleb żytni razowy, margaryna, ser topiony, sałata masłowa) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni), Jogurt naturalny 150g (MLE),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2300.53 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 87.11 g; Węglowodany ogółem: 311.44 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; WW: 31.34 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.57 g; Sód: 2102.22 mg; suma cukrów prostych: 18.26 g;		
wtorek 2024-07-16		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Gruszka 100g, Sałata lodowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabilana śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka pieczony 100g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł gotowany 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Szynka Bauera 40g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2234.17 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 66.27 g; Węglowodany ogółem: 341.90 g; Błonnik pokarmowy: 43.82 g; WW: 34.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.84 g; Sód: 1585.17 mg; suma cukrów prostych: 28.98 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-16 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Banan 100g, Sałata lodowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł gotowany 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka Bauera 40g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony szt. 25g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2128.80 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 60.65 g; Węglowodany ogółem: 339.34 g; Błonnik pokarmowy: 41.52 g; WW: 33.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.41 g; Sód: 1605.85 mg; suma cukrów prostych: 40.80 g;		
wtorek 2024-07-16 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Gruszka 100g, Sałata lodowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł gotowany 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Szynka Bauera 40g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2225.13 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; Błonnik pokarmowy: 44.38 g; WW: 32.21 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.88 g; Sód: 1948.54 mg; suma cukrów prostych: 21.39 g;		
środa 2024-07-17 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Sałata masłowa 35g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną młkiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Potrawka z kurczaka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, SEL), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (SEL), Pomarańcza 100g, Mix sałat 30g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2063.68 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 73.06 g; Węglowodany ogółem: 305.93 g; Błonnik pokarmowy: 40.95 g; WW: 30.71 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.61 g; Sód: 2036.76 mg; suma cukrów prostych: 28.92 g;		
środa 2024-07-17 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
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 70g (MLE), Sałata masłowa 35g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną młkiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Potrawka z kurczaka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, SEL), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (SEL), Banan 100g, Mix sałat 30g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2114.19 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 73.18 g; Węglowodany ogółem: 322.50 g; Błonnik pokarmowy: 42.70 g; WW: 32.41 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.69 g; Sód: 2057.79 mg; suma cukrów prostych: 38.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-17		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Sałata masłowa 35g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Potrawka z kurczaka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, SEL), Ryż brązowy gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA), Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (SEL), Pomarańcza 100g, Mix sałat 30g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2017.99 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz: 75.81 g; Węglowodany ogółem: 289.60 g; Błonnik pokarmowy: 45.12 g; WW: 29.14 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.43 g; Sód: 2228.60 mg; suma cukrów prostych: 28.24 g;		
czwartek 2024-07-18		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka podhalańska 60g (SOJ), Ogórek zielony 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL), Kotlet mielony wieprzowy smażony 100g (GLUpszenny, JAJ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Paszтет drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Brzoskwinia 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2239.57 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 89.11 g; Węglowodany ogółem: 310.46 g; Błonnik pokarmowy: 34.56 g; WW: 31.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.54 g; Sód: 2496.34 mg; suma cukrów prostych: 32.72 g;		
czwartek 2024-07-18		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka podhalańska 60g (SOJ), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g (GLUpszenny, JAJ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 70g (MLE), Paszтет drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Brzoskwinia 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2113.84 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 73.91 g; Węglowodany ogółem: 317.36 g; Błonnik pokarmowy: 36.43 g; WW: 31.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.00 g; Sód: 2032.33 mg; suma cukrów prostych: 42.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-18		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny, JAJ), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka podhalańska 60g (SOJ), Ogórek zielony 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g (GLUpszenny, JAJ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym 150g (MLE, JAJ, GOR), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE), Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Paszтет drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Brzoskwinia 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2236.10 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 90.00 g; Węglowodany ogółem: 303.25 g; Błonnik pokarmowy: 37.37 g; WW: 30.41 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.78 g; Sód: 2653.75 mg; suma cukrów prostych: 23.56 g;		
piątek 2024-07-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g (ZIA), Twaróg 30g (MLE), Grejfrut 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Galaretką owocową 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (GLUpszenny, SEL, SOJ, ZIA), Makaron pszenny gotowany z twarogiem 300g (MLE, GLUpszenny), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Pomidor 50g, Mix sałat 30g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2349.92 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 63.75 g; Węglowodany ogółem: 386.84 g; Błonnik pokarmowy: 42.13 g; WW: 38.71 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.41 g; Sód: 1392.90 mg; suma cukrów prostych: 80.47 g;		
piątek 2024-07-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g (ZIA), Twaróg 30g (MLE), Banan 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Galaretką owocową 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany z twarogiem 300g (MLE, GLUpszenny), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Pomidor 50g, Mix sałat 30g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2502.94 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 68.72 g; Węglowodany ogółem: 416.48 g; Błonnik pokarmowy: 42.86 g; WW: 41.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.62 g; Sód: 1475.98 mg; suma cukrów prostych: 95.79 g;		
piątek 2024-07-19		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Twaróg 30g (MLE), Grejfrut 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (GLUpszenny, SEL, SOJ, ZIA), Makaron razowy gotowany z twarogiem 300g (MLE, GLUpszenny, JAJ), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g, Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Kanapka z serem topionym i sałatą (chleb żytni razowy, margaryna, ser topiony, sałata masłowa) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Pomidor 50g, Mix sałat 30g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2516.34 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 82.97 g; Węglowodany ogółem: 369.24 g; Błonnik pokarmowy: 41.72 g; WW: 37.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.12 g; Sód: 1923.37 mg; suma cukrów prostych: 46.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-20 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos śmietanowy (woda, śmietana, mąka pszenna) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszanej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Ser topiony 25g (MLE), Ogórek zielony 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2287.34 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 86.86 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; Błonnik pokarmowy: 39.82 g; WW: 32.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.40 g; Sód: 2232.15 mg; suma cukrów prostych: 30.15 g;		
sobota 2024-07-20 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos śmietanowy (woda, śmietana, mąka pszenna) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Miód 25g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2234.23 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 70.88 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; Błonnik pokarmowy: 46.08 g; WW: 35.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.99 g; Sód: 1916.98 mg; suma cukrów prostych: 36.48 g;		
sobota 2024-07-20 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos śmietanowy (woda, śmietana, mąka pszenna) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszanej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Ser topiony 25g (MLE), Ogórek zielony 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2218.73 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 87.55 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g; Błonnik pokarmowy: 38.20 g; WW: 30.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.49 g; Sód: 2520.58 mg; suma cukrów prostych: 17.52 g;		
niedziela 2024-07-21 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Filet drobiowy duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Kalafior parowany z bulką tartą 150g (GLUpszenny, SOJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ), Serek wiejski 40g (MLE), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2348.16 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 70.77 g; Węglowodany ogółem: 358.70 g; Błonnik pokarmowy: 47.02 g; WW: 36.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.99 g; Sód: 1762.47 mg; suma cukrów prostych: 29.77 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-21		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka Bauera 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Filet drobiowy duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Marchew mini parowana 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ), Serek wiejski 40g (MLE), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2100.25 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 65.47 g; Węglowodany ogółem: 317.34 g; Błonnik pokarmowy: 44.68 g; WW: 31.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.24 g; Sód: 2158.07 mg; suma cukrów prostych: 27.89 g;		
niedziela 2024-07-21		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Filet drobiowy duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Kalafior parowany z bułką tartą 150g (GLUpszenny, SOJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ), Serek wiejski 40g (MLE), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2329.42 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 71.90 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; Błonnik pokarmowy: 45.04 g; WW: 34.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.59 g; Sód: 1878.07 mg; suma cukrów prostych: 29.13 g;		