

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-07-29</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb żytni razowy 100g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Paszтет drobiowy 70g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 60g, Banan 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Udziec z kurczaka pieczony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera, machewki i jabłka z jogurtem naturalnym 150g ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g ( <i>MLE, JAJ, SEL</i> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g, Dżem owocowy niskosłodzony szt. 25g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2169.88 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 363.31 g; Błonnik pokarmowy: 46.23 g; WW: 36.51 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.72 g; Sód: 2005.46 mg; suma cukrów prostych: 39.49 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-29</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Paszтет drobiowy 70g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 60g, Banan 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera, machewki i jabłka z jogurtem naturalnym 150g ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g ( <i>MLE, JAJ, SEL</i> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g, Dżem owocowy niskosłodzony szt. 25g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2152.74 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 67.98 g; Węglowodany ogółem: 365.83 g; Błonnik pokarmowy: 48.26 g; WW: 36.71 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.61 g; Sód: 2028.91 mg; suma cukrów prostych: 40.82 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-29</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Paszтет drobiowy 70g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 60g, Pomarańcza 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera, machewki i jabłka z jogurtem naturalnym 150g ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g ( <i>MLE</i> ), Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <i>MLE, SOJ, GLUżytni</i> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g ( <i>MLE, JAJ, SEL</i> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g ( <i>SOJ, GLUżytni</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2118.10 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 73.70 g; Węglowodany ogółem: 333.18 g; Błonnik pokarmowy: 45.92 g; WW: 33.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.02 g; Sód: 2254.13 mg; suma cukrów prostych: 29.42 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-07-30</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <i>SOJ</i> ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i> ),	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</i> ), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g ( <i>GLUpszenny</i> ), Kopytka (wyrób własny) 200g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Galaretko drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Pomidor 50g, Mix sałat 30g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2672.28 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 107.87 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; Błonnik pokarmowy: 44.52 g; WW: 35.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.97 g; Sód: 1806.31 mg; suma cukrów prostych: 28.89 g;		
<b>wtorek 2024-07-30</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Serek kanapkowy 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <i>SOJ</i> ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i> ),	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</i> ), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g ( <i>GLUpszenny</i> ), Kopytka (wyrób własny) 200g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Galaretko drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Pomidor 50g, Mix sałat 30g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2551.11 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 105.18 g; Węglowodany ogółem: 334.07 g; Błonnik pokarmowy: 42.63 g; WW: 33.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.79 g; Sód: 1849.73 mg; suma cukrów prostych: 31.39 g;		
<b>wtorek 2024-07-30</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Szynka konserwowa z kurczaka 30g ( <i>SOJ</i> ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i> ),	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</i> ), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <i>MLE, SOJ, GLUżytni</i> ),	Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Galaretko drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <i>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Pomidor 50g, Mix sałat 30g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2508.39 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 99.25 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; Błonnik pokarmowy: 44.29 g; WW: 33.20 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.66 g; Sód: 1988.95 mg; suma cukrów prostych: 28.14 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-07-31</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka zbójnicka 60g ( <b>SOJ</b> ), Brzoskwinia 100g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, ZIA</b> ), Makaron pszenny gotowany z twarogiem 300g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Śledź z cebulką w śmietanie 120g ( <b>MLE, RYB</b> ), Ogórek zielony 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2105.92 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 61.48 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g; WW: 33.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.77 g; Sód: 1930.23 mg; suma cukrów prostych: 54.40 g;		
<b>środa 2024-07-31</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> ), Szynka zbójnicka 60g ( <b>SOJ</b> ), Brzoskwinia 100g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Makaron pszenny gotowany z twarogiem 300g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, 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> ), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1996.61 kcal; Białko ogółem: 75.88 g; Tłuszcz: 55.91 g; Węglowodany ogółem: 335.55 g; Błonnik pokarmowy: 42.13 g; WW: 33.56 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.98 g; Sód: 1953.41 mg; suma cukrów prostych: 54.83 g;		
<b>środa 2024-07-31</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka zbójnicka 60g ( <b>SOJ</b> ), Brzoskwinia 100g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, ZIA</b> ), Makaron razowy gotowany z twarogiem 300g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Śledź z cebulką w śmietanie 120g ( <b>MLE, RYB</b> ), Ogórek zielony 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2205.78 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 69.50 g; Węglowodany ogółem: 336.52 g; Błonnik pokarmowy: 36.80 g; WW: 33.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.01 g; Sód: 2112.62 mg; suma cukrów prostych: 51.33 g;		
<b>czwartek 2024-08-01</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, 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> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <b>MLE</b> ), Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <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> ), Pieczeń z mięsa mielonego (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Marchewka z groszkiem gotowana 150g ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <b>SEL</b> ), Ogórek kiszony 50g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2418.47 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 84.88 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; Błonnik pokarmowy: 38.04 g; WW: 35.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.89 g; Sód: 1599.03 mg; suma cukrów prostych: 38.92 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-08-01</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <i>JAJ</i> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <i>MLE</i> ), Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pieczeń z mięsa mielonego (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł gotowany 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <i>SEL</i> ), Pomidor 50g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2349.76 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 82.35 g; Węglowodany ogółem: 349.65 g; Błonnik pokarmowy: 42.31 g; WW: 34.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.88 g; Sód: 1348.79 mg; suma cukrów prostych: 36.03 g;		
<b>czwartek 2024-08-01</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <i>JAJ</i> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <i>MLE</i> ), Pomarańcza 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pieczeń z mięsa mielonego (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł gotowany 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczerek:</b> Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni</i> ),	Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <i>SEL</i> ), Ogórek kiszony 50g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2245.73 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 85.90 g; Węglowodany ogółem: 312.61 g; Błonnik pokarmowy: 39.33 g; WW: 31.16 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.44 g; Sód: 1763.97 mg; suma cukrów prostych: 23.61 g;		
<b>piątek 2024-08-02</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, SOJ</i> ), Bułka razowa 50g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ), Chleb żytni razowy 40g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g ( <i>ZIA</i> ), Twaróg 30g ( <i>MLE</i> ), Jabłko 150g, Kakao/herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g ( <i>MLE</i> ),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml ( <i>GLUpszenny, SEL</i> ), Kaszotto z warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 300g ( <i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <i>MLE, JAJ</i> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka zbożowe 25g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2368.93 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 77.24 g; Węglowodany ogółem: 372.53 g; Błonnik pokarmowy: 46.26 g; WW: 37.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.60 g; Sód: 1666.43 mg; suma cukrów prostych: 48.89 g;		
<b>piątek 2024-08-02</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, SOJ</i> ), Bułka pszenna 50g ( <i>GLUpszenny</i> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g ( <i>ZIA</i> ), Twaróg 30g ( <i>MLE</i> ), Jabłko 150g, Kakao/herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g ( <i>MLE</i> ),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 350ml ( <i>SEL</i> ), Kaszotto z warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 300g ( <i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <i>MLE, JAJ</i> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka zbożowe 25g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2266.91 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 78.74 g; Węglowodany ogółem: 345.54 g; Błonnik pokarmowy: 41.15 g; WW: 34.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.17 g; Sód: 1768.32 mg; suma cukrów prostych: 48.26 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-08-02</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Bułka razowa 50g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb żytni razowy 40g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Kaszotto z warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 300g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Woda z cytryną 300ml , <b>Podwieczerek:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ</b> ), Pomidor 50g, Salata lodowa 20g, Herbata zielona bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2347.90 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 89.76 g; Węglowodany ogółem: 328.07 g; Błonnik pokarmowy: 44.02 g; WW: 33.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.46 g; Sód: 1993.08 mg; suma cukrów prostych: 15.68 g;		
<b>sobota 2024-08-03</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny</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> ), Salata masłowa 35g, Ogórek zielony 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Filet z miruny smażony w panierce 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ, RYB</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszzone, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 70g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2269.70 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 82.53 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; Błonnik pokarmowy: 41.87 g; WW: 33.55 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.35 g; Sód: 2396.01 mg; suma cukrów prostych: 45.86 g;		
<b>sobota 2024-08-03</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny</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> ), Salata masłowa 35g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</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> ), Serek kanapkowy 70g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2090.83 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 66.52 g; Węglowodany ogółem: 335.41 g; Błonnik pokarmowy: 46.29 g; WW: 33.41 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.93 g; Sód: 2158.34 mg; suma cukrów prostych: 47.05 g;		
<b>sobota 2024-08-03</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> ), Salata masłowa 35g, Ogórek zielony 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszzone, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , <b>Podwieczerek:</b> Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 70g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2140.58 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 77.77 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; Błonnik pokarmowy: 40.55 g; WW: 31.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.10 g; Sód: 2539.91 mg; suma cukrów prostych: 44.60 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-08-04</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Grejfrut 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Bitka drobiowa duszona 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 50g, Salata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2127.33 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 58.51 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; Błonnik pokarmowy: 45.62 g; WW: 34.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.31 g; Sód: 1841.87 mg; suma cukrów prostych: 33.62 g;		
<b>niedziela 2024-08-04</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Bitka drobiowa duszona 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 50g, Salata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2194.62 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 53.89 g; Węglowodany ogółem: 380.53 g; Błonnik pokarmowy: 48.94 g; WW: 38.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.18 g; Sód: 1957.41 mg; suma cukrów prostych: 53.81 g;		
<b>niedziela 2024-08-04</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Grejfrut 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Bitka drobiowa duszona 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem 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 graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 50g, Salata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2098.99 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 63.41 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; Błonnik pokarmowy: 43.24 g; WW: 32.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.15 g; Sód: 1841.27 mg; suma cukrów prostych: 17.69 g;		