

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-02</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</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> ), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 350g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paszтет drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50g, Arbuż 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2283.26 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 81.08 g; Węglowodany ogółem: 357.04 g; Błonnik pokarmowy: 51.02 g; WW: 35.69 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.23 g; Sód: 2368.25 mg; suma cukrów prostych: 46.29 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-02</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> ), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Polewa jogurtowa z truskawkami 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paszтет drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50g, Arbuż 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2161.15 kcal; Białko ogółem: 68.70 g; Tłuszcz: 60.29 g; Węglowodany ogółem: 380.31 g; Błonnik pokarmowy: 38.72 g; WW: 37.92 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.08 g; Sód: 1827.22 mg; suma cukrów prostych: 60.33 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-02</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 350g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Chleb graham 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Kompot wielowocowy 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> ), Paszтет drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50g, Arbuż 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2284.95 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 84.46 g; Węglowodany ogółem: 341.75 g; Błonnik pokarmowy: 48.31 g; WW: 34.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.25 g; Sód: 2589.42 mg; suma cukrów prostych: 43.97 g;		
<b>wtorek 2024-09-03</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 z indyka 50g ( <b>MLE, GOR</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Nektarynka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, woszczynna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Udziec z kurczaka pieczony 100g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, sos jogurtowy) 150g ( <b>MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA</b> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jajo, jogurt- wyrób własny) 130g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2274.86 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 337.12 g; Błonnik pokarmowy: 40.07 g; WW: 33.74 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.18 g; Sód: 2093.43 mg; suma cukrów prostych: 30.21 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-09-03</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> ), Szynka z indyka 50g ( <b>MLE, GOR</b> ), Serek waniliowy 30g ( <b>MLE</b> ), Nektarynka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł gotowany 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Podpłomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2137.84 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 59.65 g; Węglowodany ogółem: 341.51 g; Błonnik pokarmowy: 44.59 g; WW: 34.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.51 g; Sód: 1753.58 mg; suma cukrów prostych: 34.49 g;		
<b>wtorek 2024-09-03</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka z indyka 50g ( <b>MLE, GOR</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Nektarynka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka wykwitna (kapusta czerwona i biała, marchew, sos jogurtowy) 150g ( <b>MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA</b> ), Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczerek:</b> Kanapka z serem topionym i sałatą (chleb żytni razowy, margaryna, ser topiony, sałata masłowa) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Podpłomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2253.04 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 74.74 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; Błonnik pokarmowy: 37.94 g; WW: 32.58 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.28 g; Sód: 2325.00 mg; suma cukrów prostych: 28.86 g;		
<b>środa 2024-09-04</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</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> ), Mix sałat 35g, Pomarańcza 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa szczawiowa z ryżem zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <b>MLE</b> ), Pasta z zielonego groszku (wyrób własny) 50g, Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2563.55 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 91.41 g; Węglowodany ogółem: 377.56 g; Błonnik pokarmowy: 46.51 g; WW: 37.84 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.92 g; Sód: 1878.16 mg; suma cukrów prostych: 32.42 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-09-04</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> ), Mix sałat 35g, Banan 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa szczawiowa z ryżem zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z marchwi 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 pietruszką (wyrób własny) 40g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g ( <b>ZIA</b> ), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2704.17 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 88.68 g; Węglowodany ogółem: 425.29 g; Błonnik pokarmowy: 46.51 g; WW: 42.69 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.80 g; Sód: 1912.04 mg; suma cukrów prostych: 76.00 g;		
<b>środa 2024-09-04</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 35g, Pomarańcza 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szczawiowa z ryżem zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 100g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <b>MLE</b> ), Pasta z zielonego groszku (wyrób własny) 50g, Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2453.96 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 91.94 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; Błonnik pokarmowy: 44.64 g; WW: 34.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.56 g; Sód: 1926.80 mg; suma cukrów prostych: 23.41 g;		
<b>czwartek 2024-09-05</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka od zduna 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Gruszka 150g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Kurczak w sosie curry (mięso z udka, włoszczyzna, papryka, pieczarki, cebula) 200g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ryż biały gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ</b> ), Ogórek zielony 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2252.26 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 83.08 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; WW: 30.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.33 g; Sód: 2221.57 mg; suma cukrów prostych: 40.22 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-09-05</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka od zduna 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Jabłko 150g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ryż biały gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ</b> ), Banan 80g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2279.97 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 79.35 g; Węglowodany ogółem: 328.33 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; WW: 33.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.92 g; Sód: 2241.46 mg; suma cukrów prostych: 54.76 g;		
<b>czwartek 2024-09-05</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> ), Szyńka od zduna 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Gruszka 150g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Kurczak w sosie curry (mięso z udka, włoszczyzna, papryka, pieczarki, cebula) 200g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ryż brązowy gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA</b> ), Woda z cytryną 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> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g ( <b>MLE, JAJ</b> ), Ogórek zielony 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2069.33 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 76.82 g; Węglowodany ogółem: 289.61 g; Błonnik pokarmowy: 40.40 g; WW: 29.07 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.58 g; Sód: 2230.98 mg; suma cukrów prostych: 39.56 g;		
<b>piątek 2024-09-06</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 70g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 60g, Papryka świeża 60g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa wiosenna z ziemniakami (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL, 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 szwedzka (ogóki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Melon 100g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2169.36 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 61.46 g; Węglowodany ogółem: 356.22 g; Błonnik pokarmowy: 43.45 g; WW: 35.50 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.74 g; Sód: 2130.95 mg; suma cukrów prostych: 40.46 g;		
<b>piątek 2024-09-06</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 70g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 60g, Banan 100g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa wiosenna z ziemniakami (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL, 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> ), Marchew mini parowana 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) 130g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Melon 100g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2186.45 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 56.11 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; Błonnik pokarmowy: 47.76 g; WW: 37.74 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.37 g; Sód: 1896.01 mg; suma cukrów prostych: 53.13 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-09-06</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 70g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 60g, Papryka świeża 60g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa wiosenna z ziemniakami (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL, 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 szwedzka (ogóki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczerek:</b> Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Melon 100g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, <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: 2225.70 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 70.22 g; Węglowodany ogółem: 342.53 g; Błonnik pokarmowy: 43.69 g; WW: 34.28 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.38 g; Sód: 2490.54 mg; suma cukrów prostych: 25.45 g;		
<b>sobota 2024-09-07</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> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Musztarda 15g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Skrzydełka z kurczaka pieczone 150g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g ( <b>MLE</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> ), Grejfrut 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2311.87 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 83.88 g; Węglowodany ogółem: 336.84 g; Błonnik pokarmowy: 48.77 g; WW: 33.81 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.59 g; Sód: 2358.15 mg; suma cukrów prostych: 23.92 g;		
<b>sobota 2024-09-07</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> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Skrzydełka z kurczaka duszone 150g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g ( <b>MLE</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 czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2310.04 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 83.49 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; Błonnik pokarmowy: 51.12 g; WW: 34.28 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.55 g; Sód: 2272.01 mg; suma cukrów prostych: 22.73 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-07</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> ), Sałata masłowa 35g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Skrzydełka z kurczaka duszone 150g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g ( <b>MLE</b> ), Woda z cytryną 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> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL, RYB</b> ), Grejfrut 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2267.66 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 84.00 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; Błonnik pokarmowy: 46.89 g; WW: 32.28 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.12 g; Sód: 2363.75 mg; suma cukrów prostych: 21.83 g;		
<b>niedziela 2024-09-08</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</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> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Gruszka 150g, Sałata lodowa 35g, 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 biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 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) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pasztet drobiowy 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2299.91 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 85.17 g; Węglowodany ogółem: 331.04 g; Błonnik pokarmowy: 45.18 g; WW: 33.12 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.47 g; Sód: 1906.41 mg; suma cukrów prostych: 54.60 g;		
<b>niedziela 2024-09-08</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> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Banan 150g, Sałata lodowa 35g, 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 biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, 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> ), Galaretk drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pasztet drobiowy 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2366.06 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 85.40 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; Błonnik pokarmowy: 46.95 g; WW: 35.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.59 g; Sód: 1925.07 mg; suma cukrów prostych: 72.37 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-08		Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Gruszka 150g , Sałata lodowa 35g , 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 biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym 150g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Kompot wielowocowy 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> ), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Paszтет drobiowy 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 50g , Herbata owocowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2390.92 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 96.24 g; Węglowodany ogółem: 320.91 g; Błonnik pokarmowy: 44.06 g; WW: 32.16 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.21 g; Sód: 1968.58 mg; suma cukrów prostych: 43.33 g;		