

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-08-26</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 70g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Banan 100g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Udziec z kurczaka pieczony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera, marchewki i jabłka 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> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), 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: 2244.19 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 369.08 g; Błonnik pokarmowy: 46.23 g; WW: 37.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.72 g; Sód: 2005.77 mg; suma cukrów prostych: 39.49 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-26</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> ), Pasztet drobiowy 70g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Banan 100g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera, marchewki i jabłka 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> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), 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: 2227.05 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 72.03 g; Węglowodany ogółem: 371.60 g; Błonnik pokarmowy: 48.26 g; WW: 37.28 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.61 g; Sód: 2029.22 mg; suma cukrów prostych: 40.82 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-26</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 70g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Pomarańcza 100g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), 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> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2102.41 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 75.75 g; Węglowodany ogółem: 323.45 g; Błonnik pokarmowy: 45.92 g; WW: 32.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.02 g; Sód: 2254.44 mg; suma cukrów prostych: 29.42 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-08-27</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</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> ), Szyńka 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> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem 150g ( <i>MLE</i> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Śledź z cebulką w śmietanie 120g ( <i>MLE, RYB</i> ), Pomidor 50g, Mix sałat 30g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2464.26 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 92.15 g; Węglowodany ogółem: 344.19 g; Błonnik pokarmowy: 39.59 g; WW: 34.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.63 g; Sód: 2141.05 mg; suma cukrów prostych: 22.61 g;		
<b>wtorek 2024-08-27</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Serek kanapkowy 50g ( <i>MLE</i> ), Szyńka 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> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), 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> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <i>SEL, RYB</i> ), Pomidor 50g, Mix sałat 30g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2364.06 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 85.51 g; Węglowodany ogółem: 339.04 g; Błonnik pokarmowy: 47.43 g; WW: 33.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.48 g; Sód: 2145.44 mg; suma cukrów prostych: 22.57 g;		
<b>wtorek 2024-08-27</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW</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> ), Szyńka 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> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem 150g ( <i>MLE</i> ), 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> ), Śledź z cebulką w śmietanie 120g ( <i>MLE, RYB</i> ), Pomidor 50g, Mix sałat 30g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2458.82 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 96.01 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; Błonnik pokarmowy: 38.72 g; WW: 33.15 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.76 g; Sód: 2381.59 mg; suma cukrów prostych: 21.36 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-08-28</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> ), Szyńka z bójnicka 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 grochowa z ziemniakami 350ml ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA, LUB</b> ), Makaron pszenny gotowany z twarogiem 300g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kompot wielowocowy 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> ), Ogórek zielony 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2103.09 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 59.44 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; Błonnik pokarmowy: 43.99 g; WW: 33.28 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.34 g; Sód: 1989.26 mg; suma cukrów prostych: 53.27 g;		
<b>środa 2024-08-28</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> ), Szyńka z bójnicka 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 brokułowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Makaron pszenny gotowany z twarogiem 300g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kompot wielowocowy 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, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1944.46 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 57.23 g; Węglowodany ogółem: 310.30 g; Błonnik pokarmowy: 41.14 g; WW: 30.99 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.72 g; Sód: 1868.89 mg; suma cukrów prostych: 54.47 g;		
<b>środa 2024-08-28</b> <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka z bójnicka 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 grochowa z ziemniakami 350ml ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA, LUB</b> ), Makaron razowy gotowany z twarogiem 300g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, 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> ), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Ogórek zielony 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2086.85 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 62.24 g; Węglowodany ogółem: 316.41 g; Błonnik pokarmowy: 41.75 g; WW: 31.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.18 g; Sód: 2172.75 mg; suma cukrów prostych: 50.09 g;		
<b>czwartek 2024-08-29</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, 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 wielowocowy 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: 2422.89 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 357.71 g; Błonnik pokarmowy: 40.62 g; WW: 35.80 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.98 g; Sód: 1629.15 mg; suma cukrów prostych: 39.89 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-08-29</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> ), 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 wieloowocowy 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: 2354.18 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 82.92 g; Węglowodany ogółem: 351.48 g; Błonnik pokarmowy: 44.89 g; WW: 35.07 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.97 g; Sód: 1378.91 mg; suma cukrów prostych: 36.99 g;		
<b>czwartek 2024-08-29</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 wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczerek:</b> Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, paszтет 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: 2255.25 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 86.01 g; Węglowodany ogółem: 315.62 g; Błonnik pokarmowy: 40.77 g; WW: 31.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.46 g; Sód: 1794.69 mg; suma cukrów prostych: 24.49 g;		
<b>piątek 2024-08-30</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> ), Melon 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <i>MLE</i> ),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml ( <i>GLUpszenny, SEL</i> ), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 300g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, 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: 2358.61 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 75.44 g; Węglowodany ogółem: 369.79 g; Błonnik pokarmowy: 44.54 g; WW: 37.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.43 g; Sód: 1820.29 mg; suma cukrów prostych: 48.75 g;		
<b>piątek 2024-08-30</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> ), Melon 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <i>MLE</i> ),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 350ml ( <i>SEL</i> ), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 300g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, 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: 2256.59 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 76.94 g; Węglowodany ogółem: 342.81 g; Błonnik pokarmowy: 39.43 g; WW: 34.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.00 g; Sód: 1922.18 mg; suma cukrów prostych: 48.12 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-08-30</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> ), Melon 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Risotto z warzywami parowanymi (ryż brązowy, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 300g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, 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>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> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ</b> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2337.58 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 87.95 g; Węglowodany ogółem: 325.34 g; Błonnik pokarmowy: 42.30 g; WW: 32.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.29 g; Sód: 2146.94 mg; suma cukrów prostych: 15.55 g;		
<b>sobota 2024-08-31</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> ), Sałata 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 kiszonej (kapusta kiszona, 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 50g ( <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: 2245.75 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 81.67 g; Węglowodany ogółem: 336.27 g; Błonnik pokarmowy: 41.97 g; WW: 33.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.83 g; Sód: 2400.36 mg; suma cukrów prostych: 45.20 g;		
<b>sobota 2024-08-31</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> ), Sałata 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 50g ( <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: 2066.28 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 65.64 g; Węglowodany ogółem: 334.65 g; Błonnik pokarmowy: 46.29 g; WW: 33.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.41 g; Sód: 2149.69 mg; suma cukrów prostych: 46.39 g;		
<b>sobota 2024-08-31</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, 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 kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 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 graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 50g ( <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: 2116.63 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 76.91 g; Węglowodany ogółem: 314.00 g; Błonnik pokarmowy: 40.66 g; WW: 31.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.58 g; Sód: 2544.26 mg; suma cukrów prostych: 43.95 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-01</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 2024-09-01</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 2024-09-01</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 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, <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: 2068.99 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 62.75 g; Węglowodany ogółem: 317.66 g; Błonnik pokarmowy: 43.24 g; WW: 31.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.15 g; Sód: 1841.27 mg; suma cukrów prostych: 17.69 g;		