

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-16		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Banan 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL), Pieczeń ze schabu wieprzowego 100g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Woda z cytryną 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretką drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL), Mix sałat 30g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2462.60 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 66.76 g; Węglowodany ogółem: 391.49 g; Błonnik pokarmowy: 46.80 g; WW: 39.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.76 g; Sód: 2398.01 mg; suma cukrów prostych: 41.87 g;		
poniedziałek 2024-09-16		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Banan 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL), Pieczeń ze schabu wieprzowego 100g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretką drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL), Mix sałat 30g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2447.44 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 394.14 g; Błonnik pokarmowy: 49.64 g; WW: 39.55 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.75 g; Sód: 2455.44 mg; suma cukrów prostych: 43.19 g;		
poniedziałek 2024-09-16		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (filet z miruny, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Pomarańcza 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL), Pieczeń ze schabu wieprzowego 100g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretką drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL), Mix sałat 30g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2382.81 kcal; Białko ogółem: 120.62 g; Tłuszcz: 70.21 g; Węglowodany ogółem: 357.80 g; Błonnik pokarmowy: 45.45 g; WW: 35.89 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.63 g; Sód: 2351.34 mg; suma cukrów prostych: 26.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-09-17		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 40g (MLE), Paszтет drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa brokułowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Skrzydełka z kurczaka pieczone 150g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka śledziowa z warzywami (papryka konserwowa, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew- wyrób własny) 120g (MLE, JAJ, SEL, RYB, GOR), Jabłko 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2263.67 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 82.09 g; Węglowodany ogółem: 333.17 g; Błonnik pokarmowy: 38.70 g; WW: 33.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.55 g; Sód: 1910.49 mg; suma cukrów prostych: 29.11 g;		
wtorek 2024-09-17		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 40g (MLE), Paszтет drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa brokułowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Skrzydełka z kurczaka duszone 150g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150g (MLE), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Jabłko 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2175.28 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 72.67 g; Węglowodany ogółem: 332.83 g; Błonnik pokarmowy: 41.06 g; WW: 33.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.81 g; Sód: 1930.05 mg; suma cukrów prostych: 34.22 g;		
wtorek 2024-09-17		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny, JAJ), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 40g (MLE), Paszтет drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa brokułowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Skrzydełka z kurczaka duszone 150g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka śledziowa z warzywami (papryka konserwowa, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew- wyrób własny) 120g (MLE, JAJ, SEL, RYB, GOR), Jabłko 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2180.31 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 82.52 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g; Błonnik pokarmowy: 41.45 g; WW: 31.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.58 g; Sód: 2121.08 mg; suma cukrów prostych: 45.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-09-18		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Nektarynka 100g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g (GLUpszenny, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka szwedzka (ogóki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (SEL), Pomarańcza 150g, Roszponka 10g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2429.89 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 95.30 g; Węglowodany ogółem: 329.94 g; Błonnik pokarmowy: 44.61 g; WW: 33.04 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.87 g; Sód: 2229.08 mg; suma cukrów prostych: 37.94 g;		
środa 2024-09-18		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Nektarynka 100g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g (GLUpszenny, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (SEL), Jabłko 150g, Roszponka 10g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2336.02 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 87.41 g; Węglowodany ogółem: 331.15 g; Błonnik pokarmowy: 49.80 g; WW: 33.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.26 g; Sód: 1970.51 mg; suma cukrów prostych: 35.46 g;		
środa 2024-09-18		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Nektarynka 100g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g (GLUpszenny, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka szwedzka (ogóki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczerek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (SEL), Pomarańcza 150g, Roszponka 10g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2400.35 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 96.18 g; Węglowodany ogółem: 316.07 g; Błonnik pokarmowy: 42.21 g; WW: 31.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.54 g; Sód: 2250.88 mg; suma cukrów prostych: 27.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 70g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 60g , Mix sałat 30g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: 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>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Pałka z kurczaka pieczona 100g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 200g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pierś maślana z kurczaka 70g , Sałata masłowa 35g , Ogórek zielony 50g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2014.73 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 58.51 g; Węglowodany ogółem: 314.49 g; Błonnik pokarmowy: 37.97 g; WW: 31.60 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.36 g; Sód: 2064.38 mg; suma cukrów prostych: 19.94 g;		
czwartek 2024-09-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
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>), Serek kanapkowy 70g (<i>MLE</i>), Pomidor 60g , Mix sałat 30g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: 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>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Pałka z kurczaka duszona 100g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 200g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pierś maślana z kurczaka 70g , Sałata masłowa 35g , Banan 80g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2077.78 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 58.52 g; Węglowodany ogółem: 335.02 g; Błonnik pokarmowy: 40.71 g; WW: 33.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.38 g; Sód: 2084.47 mg; suma cukrów prostych: 31.61 g;		
czwartek 2024-09-19		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 70g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 60g , Mix sałat 30g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: 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>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Pałka z kurczaka duszona 100g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ryż brązowy gotowany 200g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA</i>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (<i>MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni</i>),	Chleb graham 120g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pierś maślana z kurczaka 70g , Sałata masłowa 35g , Ogórek zielony 50g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2074.33 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 66.21 g; Węglowodany ogółem: 309.89 g; Błonnik pokarmowy: 43.23 g; WW: 31.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.27 g; Sód: 2340.40 mg; suma cukrów prostych: 19.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-20		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Arbuz 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350ml (SEL, SOJ, GOR), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Ziemniaki gotowane 200g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Brokuł gotowany 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL), Roszponka 10g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2125.73 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 59.49 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; Błonnik pokarmowy: 47.29 g; WW: 33.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.58 g; Sód: 2038.15 mg; suma cukrów prostych: 36.61 g;		
piątek 2024-09-20		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Arbuz 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł gotowany 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL), Dżem owocowy niskosłodzony szt. 25g, Roszponka 10g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1939.11 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 44.69 g; Węglowodany ogółem: 351.24 g; Błonnik pokarmowy: 49.36 g; WW: 34.74 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 20.51 g; Sód: 1632.08 mg; suma cukrów prostych: 44.59 g;		
piątek 2024-09-20		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Arbuz 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350ml (SEL, SOJ, GOR), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł gotowany 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL), Roszponka 10g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2099.34 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 59.12 g; Węglowodany ogółem: 332.42 g; Błonnik pokarmowy: 45.10 g; WW: 32.99 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.92 g; Sód: 2153.46 mg; suma cukrów prostych: 36.86 g;		
sobota 2024-09-21		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (SOJ, GOR), Musztarda 15g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Gruszka 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Solferino z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, ryż) 350g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos warzywny z mięsem wieprzowym (łopatka wp, włoszczyzna, marchew, seler, brokuły, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretką drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 100g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2212.42 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 70.56 g; Węglowodany ogółem: 338.00 g; Błonnik pokarmowy: 44.19 g; WW: 33.92 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.75 g; Sód: 2151.77 mg; suma cukrów prostych: 27.60 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-21		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Pomidor 60g, Banan 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Solferino z ryżem białym zabilana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, ryż) 350g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos warzywny z mięsem wieprzowym (łopatka wp, włoszczyzna, marchew, seler, brokuły, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 100g, Salata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2243.60 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 69.95 g; Węglowodany ogółem: 350.90 g; Błonnik pokarmowy: 45.99 g; WW: 35.27 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.83 g; Sód: 2064.59 mg; suma cukrów prostych: 38.45 g;		
sobota 2024-09-21		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (SOJ, GOR), Musztarda 15g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Gruszka 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Solferino z ryżem białym zabilana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, ryż) 350g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos warzywny z mięsem wieprzowym (łopatka wp, włoszczyzna, marchew, seler, brokuły, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, SEL), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g (MLE), Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 100g, Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2168.13 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 70.27 g; Węglowodany ogółem: 326.93 g; Błonnik pokarmowy: 42.97 g; WW: 32.92 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.51 g; Sód: 2245.08 mg; suma cukrów prostych: 26.48 g;		
niedziela 2024-09-22		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka Bauera 50g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 25g (MLE), Rzodkiew biała 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 100g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym 150g (MLE, JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Jabłko 150g, Ogórek zielony 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2434.64 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 93.02 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; WW: 34.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 38.66 g; Sód: 1974.44 mg; suma cukrów prostych: 38.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-22		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyunka Bauera 50g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony szt. 25g, Banan 80g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kotlec wieprzowy na parze 100g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Jabłko 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2450.25 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 83.33 g; Węglowodany ogółem: 372.71 g; Błonnik pokarmowy: 45.64 g; WW: 37.48 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.38 g; Sód: 1776.93 mg; suma cukrów prostych: 59.56 g;		
niedziela 2024-09-22		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyunka Bauera 50g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 25g (MLE), Rzodkiew biała 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kotlec wieprzowy na parze 100g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym 150g (MLE, JAJ, GOR), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g (JAJ, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Ogórek zielony 50g, Jabłko 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2393.90 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 91.56 g; Węglowodany ogółem: 330.60 g; Błonnik pokarmowy: 44.78 g; WW: 33.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.72 g; Sód: 2169.18 mg; suma cukrów prostych: 48.68 g;		