

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-23		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Banan 100g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka pieczony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchewki z selerem, jabłkiem i jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2203.66 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 72.75 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g; Błonnik pokarmowy: 44.31 g; WW: 35.99 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.68 g; Sód: 1986.01 mg; suma cukrów prostych: 39.08 g;		
poniedziałek 2024-09-23		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Banan 100g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchewki z selerem, jabłkiem i jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2186.52 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 71.75 g; Węglowodany ogółem: 360.69 g; Błonnik pokarmowy: 46.34 g; WW: 36.19 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.58 g; Sód: 2009.46 mg; suma cukrów prostych: 40.41 g;		
poniedziałek 2024-09-23		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Pomarańcza 100g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchewki z selerem, jabłkiem i jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Kompot wielowocowy 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), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2098.13 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 75.60 g; Węglowodany ogółem: 321.54 g; Błonnik pokarmowy: 44.00 g; WW: 32.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.01 g; Sód: 2234.68 mg; suma cukrów prostych: 29.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-09-24		
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), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Szyńka z indyka 30g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, sos jogurtowy) 150g (MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Śledź z cebulką w śmietanie 100g (MLE, RYB), Pomidor 50g, Mix sałat 30g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2462.81 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 94.82 g; Węglowodany ogółem: 349.22 g; Błonnik pokarmowy: 44.39 g; WW: 35.07 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.98 g; Sód: 1749.10 mg; suma cukrów prostych: 24.58 g;		
wtorek 2024-09-24		
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), Serek kanapkowy 50g (MLE), Szyńka z indyka 30g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (SEL), Woda z cytryną 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), Pomidor 50g, Mix sałat 30g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2273.13 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 82.88 g; Węglowodany ogółem: 331.16 g; Błonnik pokarmowy: 44.97 g; WW: 33.21 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.75 g; Sód: 1768.58 mg; suma cukrów prostych: 26.09 g;		
wtorek 2024-09-24		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Szyńka z indyka 30g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, sos jogurtowy) 150g (MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA), Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Śledź z cebulką w śmietanie 100g (MLE, RYB), Pomidor 50g, Mix sałat 30g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2452.87 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 98.31 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; Błonnik pokarmowy: 42.29 g; WW: 33.43 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.00 g; Sód: 1942.54 mg; suma cukrów prostych: 21.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-09-25		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 60g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Makaron pszenny gotowany z twarogiem 300g (MLE, GLUpszenny), Polewa jogurtowo-cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Arbus 150g, Papryka świeża 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2120.18 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 59.62 g; Węglowodany ogółem: 334.82 g; Błonnik pokarmowy: 40.59 g; WW: 33.39 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.56 g; Sód: 2205.59 mg; suma cukrów prostych: 49.44 g;		
środa 2024-09-25		
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), Kanapkowa schabowa 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa brokułowa z ziemniakami zabiela mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL), Makaron pszenny gotowany z twarogiem 300g (MLE, GLUpszenny), Polewa jogurtowo-cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 70g (MLE), Miód 25g, Arbus 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1994.94 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 49.62 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; WW: 33.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.85 g; Sód: 1650.57 mg; suma cukrów prostych: 60.16 g;		
środa 2024-09-25		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 60g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Makaron razowy gotowany z twarogiem 300g (MLE, GLUpszenny, JAJ), Polewa jogurtowo-cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 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), Ser żółty 50g (MLE), Arbus 150g, Papryka świeża 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2088.84 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 60.32 g; Węglowodany ogółem: 321.45 g; Błonnik pokarmowy: 39.58 g; WW: 32.12 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.05 g; Sód: 2311.54 mg; suma cukrów prostych: 49.07 g;		
czwartek 2024-09-26		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (MLE), Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Barszcz biały z ziemniakami zabiela jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Pieczeń z mięsa mielonego (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g (GLUpszenny, JAJ), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Marchewka z groszkiem gotowana 150g (MLE, GLUpszenny, SOJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g (SEL), Ogórek kiszony 50g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2445.72 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 89.25 g; Węglowodany ogółem: 356.23 g; Błonnik pokarmowy: 39.28 g; WW: 35.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.78 g; Sód: 1707.70 mg; suma cukrów prostych: 41.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-26		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
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, II Śniadanie: 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, Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: 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;		
czwartek 2024-09-26		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
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, II Śniadanie: 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, Podwieczerek: 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, Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: 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;		
piątek 2024-09-27		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
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>), Śliwka 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</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 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (<i>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2243.01 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 71.38 g; Węglowodany ogółem: 358.79 g; Błonnik pokarmowy: 45.57 g; WW: 36.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.89 g; Sód: 1725.21 mg; suma cukrów prostych: 52.60 g;		
piątek 2024-09-27		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
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>), II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (<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 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (<i>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2150.23 kcal; Białko ogółem: 75.14 g; Tłuszcz: 73.27 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; Błonnik pokarmowy: 41.43 g; WW: 33.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.47 g; Sód: 1740.62 mg; suma cukrów prostych: 52.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-27		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny, JAJ), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Twaróg 30g (MLE), Śliwka 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Kaszotto z warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 300g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), 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), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ), Pomidor 50g, Salata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2221.98 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 83.89 g; Węglowodany ogółem: 314.34 g; Błonnik pokarmowy: 43.33 g; WW: 31.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.75 g; Sód: 2051.86 mg; suma cukrów prostych: 19.40 g;		
sobota 2024-09-28		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Salata masłowa 35g, Rzodkiew biała 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Filet z miruny smażony w panierce 100g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszzone, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2255.63 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 81.82 g; Węglowodany ogółem: 340.23 g; Błonnik pokarmowy: 44.18 g; WW: 33.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.88 g; Sód: 2405.07 mg; suma cukrów prostych: 45.50 g;		
sobota 2024-09-28		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Salata masłowa 35g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), 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), Serek kanapkowy 50g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: 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;		
sobota 2024-09-28		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówki drobiowe 80g (SOJ, GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Salata masłowa 35g, Rzodkiew biała 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszzone, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2126.51 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 77.06 g; Węglowodany ogółem: 317.95 g; Błonnik pokarmowy: 42.86 g; WW: 31.69 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.64 g; Sód: 2548.97 mg; suma cukrów prostych: 44.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb graham 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), Grejfrut 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa duszona 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, 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), Pomidor 50g, Sałata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2135.59 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 63.67 g; Węglowodany ogółem: 339.48 g; Błonnik pokarmowy: 45.03 g; WW: 33.89 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.20 g; Sód: 1856.78 mg; suma cukrów prostych: 36.16 g;		
niedziela 2024-09-29		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), 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, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa duszona 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150g (MLE), 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), Pomidor 50g, Sałata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2202.88 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 59.05 g; Węglowodany ogółem: 371.76 g; Błonnik pokarmowy: 48.35 g; WW: 37.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.07 g; Sód: 1972.31 mg; suma cukrów prostych: 56.34 g;		
niedziela 2024-09-29		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 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), Grejfrut 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa duszona 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pomidor 50g, Sałata lodowa 20g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2093.28 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 67.75 g; Węglowodany ogółem: 311.49 g; Błonnik pokarmowy: 43.24 g; WW: 31.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.30 g; Sód: 1946.11 mg; suma cukrów prostych: 21.43 g;		