

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec  |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczerek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>poniedziałek 2024-09-30</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,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</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 selera z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,   | Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml,              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2376.44 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 80.84 g; Węglowodany ogółem: 358.69 g; Błonnik pokarmowy: 45.13 g; WW: 35.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.30 g; Sód: 1949.13 mg; suma cukrów prostych: 50.21 g;  |   |  |
| <b>poniedziałek 2024-09-30</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,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),  | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</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 selera 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> ), Pasztet 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2336.60 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 79.51 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; Błonnik pokarmowy: 47.65 g; WW: 35.92 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.20 g; Sód: 2002.13 mg; suma cukrów prostych: 51.51 g;   |   |  |
| <b>poniedziałek 2024-09-30</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,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),  | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</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 selera z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,<br><b>Podwieczerek:</b><br>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> ), Pasztet 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml,              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2371.60 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 84.21 g; Węglowodany ogółem: 345.44 g; Błonnik pokarmowy: 44.05 g; WW: 34.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.31 g; Sód: 2189.07 mg; suma cukrów prostych: 48.96 g;  |   |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec   |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczerek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>wtorek 2024-10-01</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> ), Szynka z indyka 50g ( <b>MLE, GOR</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Nektarynka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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 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, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Podpłomyki 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;   |  |  |
| <b>wtorek 2024-10-01</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,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>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 2024-10-01</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,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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 wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, sos jogurtowy) 150g ( <b>MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA</b> ), Woda z cytryną 300ml,<br><b>Podwieczerek:</b><br>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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>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;   |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec   |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>środa 2024-10-02</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 30g, Pomarańcza 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), | Zupa szczawiowa z ziemniakami zabeliana śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Bigos z kapusty kiszzonej z mięsem z łopatki wieprzowej i kielbasą śląską duszony 300g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Jabłko 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100ml,               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2284.31 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz: 88.60 g; Węglowodany ogółem: 340.28 g; Błonnik pokarmowy: 49.06 g; WW: 33.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.36 g; Sód: 2491.83 mg; suma cukrów prostych: 30.87 g;  |  |   |
| <b>środa 2024-10-02</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 30g, Banan 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),      | Zupa szczawiowa z ziemniakami zabeliana śmietaną 18% 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> ), Jabłko 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100ml, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2535.69 kcal; Białko ogółem: 64.93 g; Tłuszcz: 64.31 g; Węglowodany ogółem: 462.29 g; Błonnik pokarmowy: 44.21 g; WW: 46.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.82 g; Sód: 1757.05 mg; suma cukrów prostych: 88.88 g;  |  |   |
| <b>środa 2024-10-02</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 30g, Pomarańcza 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),   | Zupa szczawiowa z ziemniakami zabeliana śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Bigos z kapusty kiszzonej z mięsem z łopatki wieprzowej i kielbasą śląską duszony 300g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb graham 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100ml,               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2151.25 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 89.14 g; Węglowodany ogółem: 297.18 g; Błonnik pokarmowy: 45.56 g; WW: 29.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.22 g; Sód: 2584.70 mg; suma cukrów prostych: 26.40 g;  |  |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec  |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>czwartek 2024-10-03</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,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2234.56 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 79.87 g; Węglowodany ogółem: 318.81 g; Błonnik pokarmowy: 38.10 g; WW: 31.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.09 g; Sód: 2169.69 mg; suma cukrów prostych: 40.56 g;   |  |   |
| <b>czwartek 2024-10-03</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,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2262.27 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 76.14 g; Węglowodany ogółem: 339.91 g; Błonnik pokarmowy: 42.50 g; WW: 34.13 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.68 g; Sód: 2189.59 mg; suma cukrów prostych: 55.10 g;   |  |   |
| <b>czwartek 2024-10-03</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,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Woda z cytryną 300ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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) 70g ( <b>MLE, JAJ</b> ), Ogórek zielony 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2189.63 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 81.01 g; Węglowodany ogółem: 303.54 g; Błonnik pokarmowy: 39.67 g; WW: 30.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.66 g; Sód: 2299.57 mg; suma cukrów prostych: 39.52 g;   |  |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec   |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>piątek 2024-10-04</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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),  | Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA</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> ), Jabłko 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2275.75 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 61.50 g; Węglowodany ogółem: 376.84 g; Błonnik pokarmowy: 44.14 g; WW: 37.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.19 g; Sód: 2025.41 mg; suma cukrów prostych: 40.98 g;  |  |   |
| <b>piątek 2024-10-04</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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),  | Zupa jesienna z ryżem (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</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> ), Jabłko 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2218.40 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 55.92 g; Węglowodany ogółem: 388.29 g; Błonnik pokarmowy: 46.20 g; WW: 38.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.08 g; Sód: 2389.19 mg; suma cukrów prostych: 54.48 g;  |  |   |
| <b>piątek 2024-10-04</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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),  | Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA</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,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ), Jabłko 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2302.09 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 70.27 g; Węglowodany ogółem: 353.85 g; Błonnik pokarmowy: 44.38 g; WW: 35.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.02 g; Sód: 2448.00 mg; suma cukrów prostych: 31.57 g;   |  |   |
| <b>sobota 2024-10-05</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,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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> ), Ziemniaki gotowane 200g, 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> ), Grejpfrut 150g,<br>Herbata czarna bez cukru 300ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100ml,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2246.67 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 82.02 g; Węglowodany ogółem: 324.06 g; Błonnik pokarmowy: 47.67 g; WW: 32.43 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.24 g; Sód: 2339.10 mg; suma cukrów prostych: 25.12 g;  |  |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec   |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>sobota 2024-10-05</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,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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> ), Ziemniaki gotowane 200g, 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100ml,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2244.84 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 81.63 g; Węglowodany ogółem: 329.69 g; Błonnik pokarmowy: 50.02 g; WW: 32.90 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.20 g; Sód: 2252.96 mg; suma cukrów prostych: 23.93 g;  |  |  |
| <b>sobota 2024-10-05</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,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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> ), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g ( <b>MLE</b> ), Woda z cytryną 300ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100ml,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2202.46 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 82.14 g; Węglowodany ogółem: 307.99 g; Błonnik pokarmowy: 45.79 g; WW: 30.90 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.77 g; Sód: 2344.70 mg; suma cukrów prostych: 23.03 g;  |  |  |
| <b>niedziela 2024-10-06</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,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), 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> ), Galaretko 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2365.11 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 87.03 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; Błonnik pokarmowy: 46.28 g; WW: 34.50 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.81 g; Sód: 1925.46 mg; suma cukrów prostych: 53.40 g;   |  |  |
| <b>niedziela 2024-10-06</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,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), 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> ), Galaretko 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2431.26 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 87.26 g; Węglowodany ogółem: 363.13 g; Błonnik pokarmowy: 48.05 g; WW: 36.55 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.93 g; Sód: 1944.12 mg; suma cukrów prostych: 71.17 g;   |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Świdnica Latawiec  |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| niedziela 2024-10-06  |  | Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW   |
| Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ),<br>Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Gruszka 150g ,<br>Sałata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ),<br>Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym 150g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ),<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g ( <b>JAJ, SOJ, GLUżytni</b> ), | Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ),<br>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> ),<br>Paszтет drobiowy 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ),<br>Ogórek zielony 50g , Herbata owocowa bez cukru 300g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 200ml , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2456.12 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 333.69 g; Błonnik pokarmowy: 45.16 g; WW: 33.54 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.56 g; Sód: 1987.63 mg; suma cukrów prostych: 42.13 g;                  |  |  |