

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Szynka z indyka 40g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2179.20 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 75.89 g; Węglowodany ogółem: 325.19 g; Błonnik pokarmowy: 37.90 g; WW: 32.56 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.87 g; Sód: 1601.85 mg; suma cukrów prostych: 21.16 g;		
poniedziałek 2024-11-04 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Szynka z indyka 40g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2171.04 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 75.89 g; Węglowodany ogółem: 327.74 g; Błonnik pokarmowy: 39.94 g; WW: 32.77 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.84 g; Sód: 1625.31 mg; suma cukrów prostych: 22.49 g;		
poniedziałek 2024-11-04 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, GOR, JAJ, GOR), Szynka z indyka 40g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (SEL), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczerek: Kanapka z serem topionym i sałatą (chleb żytni razowy, margaryna, ser topiony, sałata masłowa) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni), Jogurt naturalny 100g (MLE),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2187.37 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 83.84 g; Węglowodany ogółem: 300.66 g; Błonnik pokarmowy: 36.89 g; WW: 30.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.67 g; Sód: 2022.09 mg; suma cukrów prostych: 24.31 g;		
wtorek 2024-11-05 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Gruszka 150g, Sałata karbowana 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, sos jogurtowy) 150g (MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Kanapkowa schabowa 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2137.09 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; Błonnik pokarmowy: 41.82 g; WW: 34.16 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.36 g; Sód: 1684.63 mg; suma cukrów prostych: 31.40 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-11-05		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Banan 150g, Sałata karbowana 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 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), Kanapkowa schabowa 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biskopki 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2027.20 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 346.96 g; Błonnik pokarmowy: 41.04 g; WW: 34.82 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.39 g; Sód: 1694.12 mg; suma cukrów prostych: 48.76 g;		
wtorek 2024-11-05		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Gruszka 150g, Sałata karbowana 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, sos jogurtowy) 150g (MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Kanapkowa schabowa 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2137.03 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 67.73 g; Węglowodany ogółem: 320.85 g; Błonnik pokarmowy: 42.39 g; WW: 32.20 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.47 g; Sód: 2048.02 mg; suma cukrów prostych: 23.81 g;		
środa 2024-11-06		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Sałata masłowa 35g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną młkiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Potrawka z indyka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, SEL), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Śliwka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2018.30 kcal; Białko ogółem: 76.90 g; Tłuszcz: 70.64 g; Węglowodany ogółem: 303.42 g; Błonnik pokarmowy: 38.82 g; WW: 30.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.77 g; Sód: 2052.75 mg; suma cukrów prostych: 27.66 g;		
środa 2024-11-06		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Jabłko 100g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną młkiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Potrawka z indyka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, SEL), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Banan 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2110.23 kcal; Białko ogółem: 76.72 g; Tłuszcz: 70.85 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; Błonnik pokarmowy: 40.07 g; WW: 32.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.91 g; Sód: 2060.70 mg; suma cukrów prostych: 42.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-06		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny, JAJ), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Jabłko 100g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Potrawka z indyka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, SEL), Ryż brązowy gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA), Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Śliwka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1962.11 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 73.49 g; Węglowodany ogółem: 286.28 g; Błonnik pokarmowy: 45.44 g; WW: 28.80 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.64 g; Sód: 2291.59 mg; suma cukrów prostych: 27.73 g;		
czwartek 2024-11-07		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórek kiszony 50g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL), Udziec z kurczaka pieczony 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2196.54 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 76.43 g; Węglowodany ogółem: 333.54 g; Błonnik pokarmowy: 40.27 g; WW: 33.48 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.77 g; Sód: 2572.99 mg; suma cukrów prostych: 34.03 g;		
czwartek 2024-11-07		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 70g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2143.53 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 68.26 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g; Błonnik pokarmowy: 42.86 g; WW: 34.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.32 g; Sód: 1983.54 mg; suma cukrów prostych: 41.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-07		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórek kiszony 50g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy 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), Ser żółty 40g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2130.65 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 76.70 g; Węglowodany ogółem: 314.15 g; Błonnik pokarmowy: 39.80 g; WW: 31.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.26 g; Sód: 2637.12 mg; suma cukrów prostych: 21.77 g;		
piątek 2024-11-08		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g (ZIA), Twaróg 30g (MLE), Gruszka 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Galaretką owocową 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Makaron pszenny gotowany z twarogiem 300g (MLE, GLUpszenny, JAJ), Polewa jogurtowo-cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Papryka świeża 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2314.91 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 60.76 g; Węglowodany ogółem: 389.37 g; Błonnik pokarmowy: 43.14 g; WW: 38.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.36 g; Sód: 1472.13 mg; suma cukrów prostych: 76.99 g;		
piątek 2024-11-08		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g (ZIA), Twaróg 30g (MLE), Banan 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Galaretką owocową 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Makaron pszenny gotowany z twarogiem 300g (MLE, GLUpszenny, JAJ), Polewa jogurtowo-cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Pomidor 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2380.33 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 65.33 g; Węglowodany ogółem: 399.08 g; Błonnik pokarmowy: 42.85 g; WW: 39.92 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.51 g; Sód: 1523.17 mg; suma cukrów prostych: 95.70 g;		
piątek 2024-11-08		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Twaróg 30g (MLE), Gruszka 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Makaron razowy gotowany z twarogiem 300g (MLE, GLUpszenny, JAJ), Polewa jogurtowo-cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g, Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Papryka świeża 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2288.59 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 68.56 g; Węglowodany ogółem: 356.15 g; Błonnik pokarmowy: 42.35 g; WW: 35.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.69 g; Sód: 1830.01 mg; suma cukrów prostych: 43.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-09		
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), Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pulpet rybny z dorsza parowany 100g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Ser topiony 25g (MLE), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2315.01 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 85.57 g; Węglowodany ogółem: 335.25 g; Błonnik pokarmowy: 41.33 g; WW: 33.42 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.48 g; Sód: 2527.73 mg; suma cukrów prostych: 33.52 g;		
sobota 2024-11-09		
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), Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pulpet rybny z dorsza parowany 100g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Miód 25g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2261.85 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 69.54 g; Węglowodany ogółem: 366.72 g; Błonnik pokarmowy: 47.16 g; WW: 36.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.06 g; Sód: 2202.70 mg; suma cukrów prostych: 39.85 g;		
sobota 2024-11-09		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pulpet rybny z dorsza parowany 100g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, Podwieczerek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Ser topiony 25g (MLE), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2317.30 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 93.79 g; Węglowodany ogółem: 306.34 g; Błonnik pokarmowy: 39.76 g; WW: 30.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.43 g; Sód: 2832.52 mg; suma cukrów prostych: 25.46 g;		
niedziela 2024-11-10		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g, Sałata karbowana 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kotlec mielony wieprzowy smażony 100g (GLUpszenny, JAJ), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Kalafior parowany z bulką tartą 150g (GLUpszenny, SOJ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Serek wiejski 40g (MLE), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2446.34 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 83.96 g; Węglowodany ogółem: 374.43 g; Błonnik pokarmowy: 49.06 g; WW: 37.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.51 g; Sód: 1676.60 mg; suma cukrów prostych: 48.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-10		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Sałata karbowana 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g (GLUpszenny, JAJ), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Marchew mini parowana 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Serek wiejski 40g (MLE), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2158.04 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 73.76 g; Węglowodany ogółem: 329.30 g; Błonnik pokarmowy: 46.16 g; WW: 32.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.56 g; Sód: 2109.01 mg; suma cukrów prostych: 45.79 g;		
niedziela 2024-11-10		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g, Sałata karbowana 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g (GLUpszenny, JAJ), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Kalafior parowany z bułką tartą 150g (GLUpszenny, SOJ), 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), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Serek wiejski 40g (MLE), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2376.42 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 79.71 g; Węglowodany ogółem: 356.10 g; Błonnik pokarmowy: 46.52 g; WW: 35.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.49 g; Sód: 1783.40 mg; suma cukrów prostych: 47.09 g;		