

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-10-07</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Szynka delikatesowa z kurczaka 40g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g ( <b>SEL</b> ), Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>GLUpszenny</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, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2235.11 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 81.47 g; Węglowodany ogółem: 316.62 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; WW: 31.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.98 g; Sód: 1779.59 mg; suma cukrów prostych: 20.15 g;		
<b>poniedziałek 2024-10-07</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> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Szynka delikatesowa z kurczaka 40g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g ( <b>SEL</b> ), Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>GLUpszenny</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, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2226.95 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 81.47 g; Węglowodany ogółem: 319.17 g; Błonnik pokarmowy: 40.26 g; WW: 31.94 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.95 g; Sód: 1803.05 mg; suma cukrów prostych: 21.48 g;		
<b>poniedziałek 2024-10-07</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Szynka delikatesowa z kurczaka 40g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g ( <b>SEL</b> ), Makaron razowy gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem topionym i sałatą (chleb żytni razowy, margaryna, ser topiony, sałata masłowa) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ), Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>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, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2230.88 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 85.41 g; Węglowodany ogółem: 301.84 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; WW: 30.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.21 g; Sód: 2060.47 mg; suma cukrów prostych: 23.78 g;		
<b>wtorek 2024-10-08</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Arbuz 150g, Sałata karbowana 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bitka drobiowa duszona 100g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 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> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy 50g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Szynka Bauera 40g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2234.55 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 65.39 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; Błonnik pokarmowy: 38.87 g; WW: 34.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.60 g; Sód: 1665.48 mg; suma cukrów prostych: 32.57 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-10-08</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Arbuz 150g, Sałata karbowana 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bitka drobiowa duszona 100g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł gotowany 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyunka Bauera 40g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2026.86 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 54.69 g; Węglowodany ogółem: 327.21 g; Błonnik pokarmowy: 39.47 g; WW: 32.59 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.42 g; Sód: 1613.72 mg; suma cukrów prostych: 32.53 g;		
<b>wtorek 2024-10-08</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Arbuz 150g, Sałata karbowana 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bitka drobiowa duszona 100g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 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> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 50g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Szyunka Bauera 40g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2234.49 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 73.38 g; Węglowodany ogółem: 322.52 g; Błonnik pokarmowy: 39.45 g; WW: 32.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.71 g; Sód: 2028.87 mg; suma cukrów prostych: 24.98 g;		
<b>środa 2024-10-09</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb żytni razowy 40g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 70g ( <b>MLE</b> ), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną młkiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Potrawka z kurczaka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ryż biały gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <b>SEL</b> ), Śliwka 150g, Mix sałat 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2022.95 kcal; Białko ogółem: 76.65 g; Tłuszcz: 69.98 g; Węglowodany ogółem: 306.63 g; Błonnik pokarmowy: 39.22 g; WW: 30.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.02 g; Sód: 1932.21 mg; suma cukrów prostych: 27.82 g;		
<b>środa 2024-10-09</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 70g ( <b>MLE</b> ), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną młkiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Potrawka z kurczaka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ryż biały gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <b>SEL</b> ), Banan 150g, Mix sałat 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2114.89 kcal; Białko ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 70.19 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g; Błonnik pokarmowy: 40.47 g; WW: 33.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.16 g; Sód: 1940.15 mg; suma cukrów prostych: 42.44 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-10-09</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Bułka razowa 50g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb żytni razowy 40g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 70g ( <b>MLE</b> ), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Potrawka z kurczaka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ryż brązowy gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA</b> ), Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> 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> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <b>SEL</b> ), Śliwka 150g, Mix sałat 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1966.76 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 72.82 g; Węglowodany ogółem: 289.49 g; Błonnik pokarmowy: 45.84 g; WW: 29.12 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.89 g; Sód: 2171.05 mg; suma cukrów prostych: 27.89 g;		
<b>czwartek 2024-10-10</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> ), Kanapkowa schabowa 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, 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> ), Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Nektarynka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2206.91 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 84.89 g; Węglowodany ogółem: 314.14 g; Błonnik pokarmowy: 38.41 g; WW: 31.50 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.51 g; Sód: 2425.26 mg; suma cukrów prostych: 36.53 g;		
<b>czwartek 2024-10-10</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> ), Kanapkowa schabowa 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, 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> ), Serek waniliowy 70g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Nektarynka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2133.03 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 325.93 g; Błonnik pokarmowy: 40.45 g; WW: 32.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.58 g; Sód: 1973.81 mg; suma cukrów prostych: 46.83 g;		
<b>czwartek 2024-10-10</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka podhalańska 60g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 60g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Nektarynka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2186.71 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 86.67 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; Błonnik pokarmowy: 37.95 g; WW: 29.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.32 g; Sód: 2554.21 mg; suma cukrów prostych: 28.12 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-10-11</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g ( <b>ZIA</b> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Gruszka 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Galaretki owocowa 100g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Makaron pszenny gotowany z twarogiem 300g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 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> ), Papryka świeża 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2314.82 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 60.76 g; Węglowodany ogółem: 389.35 g; Błonnik pokarmowy: 43.13 g; WW: 38.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.36 g; Sód: 1409.30 mg; suma cukrów prostych: 76.98 g;		
<b>piątek 2024-10-11</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g ( <b>ZIA</b> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Banan 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Galaretki owocowa 100g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Makaron pszenny gotowany z twarogiem 300g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 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> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2380.24 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 65.33 g; Węglowodany ogółem: 399.06 g; Błonnik pokarmowy: 42.85 g; WW: 39.92 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.51 g; Sód: 1460.34 mg; suma cukrów prostych: 95.69 g;		
<b>piątek 2024-10-11</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Gruszka 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Makaron razowy gotowany z twarogiem 300g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem topionym i sałatą (chleb żytni razowy, margaryna, ser topiony, sałata masłowa) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 130g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Papryka świeża 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2331.95 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 72.60 g; Węglowodany ogółem: 356.01 g; Błonnik pokarmowy: 42.34 g; WW: 35.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.10 g; Sód: 1891.88 mg; suma cukrów prostych: 43.27 g;		
<b>sobota 2024-10-12</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</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> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Arbus 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos śmietanowy (woda, śmietana, mąka pszenna) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszanej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2225.75 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 81.53 g; Węglowodany ogółem: 320.04 g; Błonnik pokarmowy: 37.79 g; WW: 31.83 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.18 g; Sód: 2409.78 mg; suma cukrów prostych: 33.55 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-10-12</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> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Arbuz 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szczawiowa z ryżem zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos śmietanowy (woda, śmietana, mąka pszenna) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera i marchewki 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> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Miód 25g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto drożdżowe z kruszonką 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2172.59 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 65.50 g; Węglowodany ogółem: 351.51 g; Błonnik pokarmowy: 43.62 g; WW: 35.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.76 g; Sód: 2084.75 mg; suma cukrów prostych: 39.88 g;		
<b>sobota 2024-10-12</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, Arbuz 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szczawiowa z ryżem zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos śmietanowy (woda, śmietana, mąka pszenna) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2198.04 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 88.75 g; Węglowodany ogółem: 288.03 g; Błonnik pokarmowy: 36.22 g; WW: 28.74 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.53 g; Sód: 2683.07 mg; suma cukrów prostych: 22.68 g;		
<b>niedziela 2024-10-13</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Jabłko 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Udziec z kurczaka pieczony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kalafior parowany z bułką tartą 150g ( <b>GLUpszenny, SOJ</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Serek wiejski 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2358.74 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 73.79 g; Węglowodany ogółem: 358.51 g; Błonnik pokarmowy: 47.03 g; WW: 36.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.77 g; Sód: 1714.75 mg; suma cukrów prostych: 29.77 g;		
<b>niedziela 2024-10-13</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynga Bauera 60g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Udziec z kurczaka duszony 100g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Marchew mini parowana 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Serek wiejski 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2101.84 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 67.49 g; Węglowodany ogółem: 317.13 g; Błonnik pokarmowy: 44.68 g; WW: 31.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.94 g; Sód: 2110.34 mg; suma cukrów prostych: 27.89 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-13		Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Jabłko 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Udziec z kurczaka duszony 100g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kalafior parowany z bułką tartą 150g ( <b>GLUpszenny, SOJ</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Serek wiejski 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2331.02 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 73.92 g; Węglowodany ogółem: 345.06 g; Błonnik pokarmowy: 45.04 g; WW: 34.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.29 g; Sód: 1830.33 mg; suma cukrów prostych: 29.13 g;		