

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-10-21</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paszтет drobiowy 70g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Banan 150g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Potrawka z indyka 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> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 100g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Kanapkowa schabowa 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2276.25 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 80.58 g; Węglowodany ogółem: 357.72 g; Błonnik pokarmowy: 41.01 g; WW: 36.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.10 g; Sód: 2110.91 mg; suma cukrów prostych: 41.51 g;		
<b>poniedziałek 2024-10-21</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paszтет drobiowy 70g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Banan 150g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Potrawka z indyka 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> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 100g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Kanapkowa schabowa 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2268.09 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 80.58 g; Węglowodany ogółem: 360.27 g; Błonnik pokarmowy: 43.05 g; WW: 36.24 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.07 g; Sód: 2134.37 mg; suma cukrów prostych: 42.84 g;		
<b>poniedziałek 2024-10-21</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paszтет drobiowy 70g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Pomarańcza 150g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Potrawka z indyka 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> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 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) 100g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Kanapkowa schabowa 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2132.76 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 85.33 g; Węglowodany ogółem: 312.43 g; Błonnik pokarmowy: 45.89 g; WW: 31.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.72 g; Sód: 2364.00 mg; suma cukrów prostych: 27.75 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-10-22</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka z indyka 60g ( <b>MLE, GOR</b> ), Jabłko 150g, Sałata karbowana 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Kaszotto z warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Śledź z cebulką w śmietanie 100g ( <b>MLE, RYB</b> ), Pomidor 50g, Mix sałat 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2134.30 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 68.04 g; Węglowodany ogółem: 345.98 g; Błonnik pokarmowy: 50.91 g; WW: 34.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.30 g; Sód: 1863.18 mg; suma cukrów prostych: 25.94 g;		
<b>wtorek 2024-10-22</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka z indyka 60g ( <b>MLE, GOR</b> ), Jabłko 150g, Sałata karbowana 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kaszotto z warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Woda z cytryną 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> ), Pomidor 50g, Mix sałat 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1981.42 kcal; Białko ogółem: 69.64 g; Tłuszcz: 64.63 g; Węglowodany ogółem: 323.69 g; Błonnik pokarmowy: 48.34 g; WW: 32.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.76 g; Sód: 1777.09 mg; suma cukrów prostych: 26.11 g;		
<b>wtorek 2024-10-22</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka z indyka 60g ( <b>MLE, GOR</b> ), Jabłko 150g, Sałata karbowana 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Kaszotto z warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Woda z cytryną 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Śledź z cebulką w śmietanie 100g ( <b>MLE, RYB</b> ), Pomidor 50g, Mix sałat 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2124.36 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 71.54 g; Węglowodany ogółem: 329.13 g; Błonnik pokarmowy: 48.81 g; WW: 33.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.32 g; Sód: 2056.62 mg; suma cukrów prostych: 22.61 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 40g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Kopytka (wyrób własny) 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Gruszka 150g, Rzodkiew biała 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2478.83 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 99.67 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; Błonnik pokarmowy: 43.54 g; WW: 34.24 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.65 g; Sód: 1951.44 mg; suma cukrów prostych: 36.12 g;		
<b>środa 2024-10-23</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> ), Kanapkowa schabowa 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Kopytka (wyrób własny) 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <b>SEL</b> ), 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> ), Miód 25g, Banan 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2436.15 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 86.61 g; Węglowodany ogółem: 366.73 g; Błonnik pokarmowy: 39.71 g; WW: 36.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.80 g; Sód: 1695.39 mg; suma cukrów prostych: 62.68 g;		
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (wyrób własny) 40g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <b>SEL</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 żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Gruszka 150g, Rzodkiew biała 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2289.04 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 88.87 g; Węglowodany ogółem: 318.90 g; Błonnik pokarmowy: 44.42 g; WW: 31.84 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.93 g; Sód: 2010.29 mg; suma cukrów prostych: 36.23 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-10-24</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</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> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <b>MLE</b> ), Pomarańcza 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</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> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <b>SEL</b> ), Ogórek kiszony 50g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podpłomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2238.64 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 85.60 g; Węglowodany ogółem: 330.04 g; Błonnik pokarmowy: 39.57 g; WW: 32.97 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.51 g; Sód: 1813.05 mg; suma cukrów prostych: 37.67 g;		
<b>czwartek 2024-10-24</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> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</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> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 50g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podpłomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2226.25 kcal; Białko ogółem: 79.77 g; Tłuszcz: 86.00 g; Węglowodany ogółem: 332.22 g; Błonnik pokarmowy: 42.29 g; WW: 33.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.53 g; Sód: 1596.08 mg; suma cukrów prostych: 34.77 g;		
<b>czwartek 2024-10-24</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <b>MLE</b> ), Pomarańcza 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</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 białej rzodkwi z kukurydzą i sosem jogurtowo-majonezowym 150g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczerek:</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> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł) 80g ( <b>SEL</b> ), Ogórek kiszony 50g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podpłomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2241.00 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 90.80 g; Węglowodany ogółem: 315.45 g; Błonnik pokarmowy: 38.27 g; WW: 31.48 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.45 g; Sód: 2258.91 mg; suma cukrów prostych: 25.56 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-10-25</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb żytni razowy 40g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g ( <b>ZIA</b> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Śliwka 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml ( <b>SEL, GOR</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,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2215.41 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 63.76 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; Błonnik pokarmowy: 35.69 g; WW: 35.48 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.35 g; Sód: 1618.77 mg; suma cukrów prostych: 64.88 g;		
<b>piątek 2024-10-25</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <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> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 350ml ( <b>SEL</b> ), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</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> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2314.84 kcal; Białko ogółem: 67.45 g; Tłuszcz: 55.47 g; Węglowodany ogółem: 420.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.97 g; WW: 42.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.33 g; Sód: 1688.02 mg; suma cukrów prostych: 81.15 g;		
<b>piątek 2024-10-25</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> ), Ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Śliwka 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml ( <b>SEL, GOR</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>Podwieczerek:</b> Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2186.43 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 76.18 g; Węglowodany ogółem: 313.92 g; Błonnik pokarmowy: 37.37 g; WW: 31.58 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.24 g; Sód: 2022.56 mg; suma cukrów prostych: 32.57 g;		
<b>sobota 2024-10-26</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> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata karbowana 35g, Rzodkiew biała 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Filet z tilapii smażony w panierce 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszzone, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 50g ( <b>MLE</b> ), Paszтет drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2283.56 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 82.59 g; Węglowodany ogółem: 344.16 g; Błonnik pokarmowy: 44.38 g; WW: 34.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.25 g; Sód: 2443.15 mg; suma cukrów prostych: 45.50 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-10-26</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> ), Parówki drobiowe 80g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata karbowana 35g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Filet z tilapii na parze 100g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 50g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2096.80 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 66.44 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g; Błonnik pokarmowy: 46.64 g; WW: 33.77 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.79 g; Sód: 2189.87 mg; suma cukrów prostych: 46.40 g;		
<b>sobota 2024-10-26</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH 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 karbowana 35g, Rzodkiew biała 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL</b> ), Filet z tilapii na parze 100g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>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> ), Serek kanapkowy 50g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2155.32 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 77.84 g; Węglowodany ogółem: 321.89 g; Błonnik pokarmowy: 43.07 g; WW: 32.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.01 g; Sód: 2588.24 mg; suma cukrów prostych: 44.24 g;		
<b>niedziela 2024-10-27</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz rybny (dorsz, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Grejpfrut 150g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Bitka drobiowa duszona 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretką drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, wószczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2147.00 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 63.80 g; Węglowodany ogółem: 340.35 g; Błonnik pokarmowy: 45.45 g; WW: 33.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.22 g; Sód: 1858.61 mg; suma cukrów prostych: 36.19 g;		
<b>niedziela 2024-10-27</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> ), Paprykarz rybny (dorsz, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Banan 150g, Roszponka 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Bitka drobiowa duszona 100g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretką drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, wószczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2214.29 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 59.18 g; Węglowodany ogółem: 372.63 g; Błonnik pokarmowy: 48.77 g; WW: 37.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.09 g; Sód: 1974.15 mg; suma cukrów prostych: 56.38 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-27		Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz rybny (dorsz, ryż, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Grejfrut 150g , Roszponka 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Bitka drobiowa duszona 100g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy 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> ), Galaretka drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2124.69 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 68.55 g; Węglowodany ogółem: 314.43 g; Błonnik pokarmowy: 43.67 g; WW: 31.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.71 g; Sód: 1968.94 mg; suma cukrów prostych: 23.33 g;		