

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-10-28</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</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> ), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> 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 i marchewki z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paszтет drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata masłowa 35g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2215.89 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 74.37 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; Błonnik pokarmowy: 43.15 g; WW: 34.16 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.73 g; Sód: 1860.92 mg; suma cukrów prostych: 45.44 g;		
<b>poniedziałek 2024-10-28</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> ), Serek kanapkowy 70g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> 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 i marchewki z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paszтет drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2196.05 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 74.28 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; Błonnik pokarmowy: 45.83 g; WW: 34.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.72 g; Sód: 1917.08 mg; suma cukrów prostych: 46.75 g;		
<b>poniedziałek 2024-10-28</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, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> 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 i marchewki z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> 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> ), Paszтет drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata masłowa 35g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2211.05 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 77.74 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; Błonnik pokarmowy: 42.07 g; WW: 32.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.73 g; Sód: 2100.86 mg; suma cukrów prostych: 44.19 g;		
<b>wtorek 2024-10-29</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> ), Szyńka z indyka 50g ( <b>MLE, GOR</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Śliwka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanek, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE</b> ),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, woszczynna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, 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, jajo, jogurt- wyrób własny) 100g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Podpiomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2284.93 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 74.34 g; Węglowodany ogółem: 339.00 g; Błonnik pokarmowy: 42.27 g; WW: 33.93 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.07 g; Sód: 2129.28 mg; suma cukrów prostych: 26.37 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-10-29</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> ), Szyńka z indyka 50g ( <b>MLE, GOR</b> ), Serek waniliowy 30g ( <b>MLE</b> ), Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> 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, JAJ, SEL</b> ), Udziec z kurczaka duszony 100g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <b>SEL</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) 100g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g , Roszponka 10g , Herbata owocowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2217.70 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 58.40 g; Węglowodany ogółem: 368.20 g; Błonnik pokarmowy: 43.37 g; WW: 36.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.31 g; Sód: 1834.24 mg; suma cukrów prostych: 44.79 g;		
<b>wtorek 2024-10-29</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka z indyka 50g ( <b>MLE, GOR</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Śliwka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> 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, JAJ, 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 , <b>Podwieczerek:</b> 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) 100g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g , Roszponka 10g , Herbata owocowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2263.11 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 76.05 g; Węglowodany ogółem: 326.72 g; Błonnik pokarmowy: 40.14 g; WW: 32.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.17 g; Sód: 2360.86 mg; suma cukrów prostych: 25.02 g;		
<b>środa 2024-10-30</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> ), Parówkowa 80g , Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata karbowana 35g , Pomarańcza 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</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) 70g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 35g , Pomidor 50g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2306.30 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 83.26 g; Węglowodany ogółem: 353.97 g; Błonnik pokarmowy: 53.42 g; WW: 35.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.81 g; Sód: 2229.20 mg; suma cukrów prostych: 30.78 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-10-30</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> ), Parówkowa 80g, Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata karbowana 35g, Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, SEL, 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 marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy 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> ), Mix sałat 35g, Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2401.01 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 96.11 g; Węglowodany ogółem: 341.48 g; Błonnik pokarmowy: 46.27 g; WW: 34.07 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.72 g; Sód: 1934.45 mg; suma cukrów prostych: 32.32 g;		
<b>środa 2024-10-30</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Parówkowa 80g, Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata karbowana 35g, Pomarańcza 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Chleb graham 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Jabłko 150g, 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 żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 35g, Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2340.99 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 88.85 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; Błonnik pokarmowy: 50.95 g; WW: 34.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.74 g; Sód: 2470.77 mg; suma cukrów prostych: 34.08 g;		
<b>czwartek 2024-10-31</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, 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> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 60g ( <b>MLE, GOR</b> ), Gruszka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Kurczak w sosie curry (mięso z udka, włoszczyzna, papryka, pieczarki, cebula) 200g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ryż biały gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, 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, GOR</b> ), Ogórek kiszony 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Orzechy włoskie 15g ( <b>ORZwłoskie</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2066.61 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 73.88 g; Węglowodany ogółem: 303.56 g; Błonnik pokarmowy: 32.84 g; WW: 30.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.66 g; Sód: 2053.90 mg; suma cukrów prostych: 23.14 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-10-31</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 60g ( <b>MLE, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</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 jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Banan 80g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2060.38 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz: 61.24 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; Błonnik pokarmowy: 38.97 g; WW: 34.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.28 g; Sód: 1871.69 mg; suma cukrów prostych: 52.64 g;		
<b>czwartek 2024-10-31</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> ), Szynka konserwowa z kurczaka 60g ( <b>MLE, GOR</b> ), Gruszka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Kurczak w sosie curry (mięso z udka, włoszczyzna, papryka, pieczarki, cebula) 200g ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ryż brązowy gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA</b> ), Woda z cytryną 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) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Ogórek kiszony 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1993.33 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 67.14 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; Błonnik pokarmowy: 41.08 g; WW: 30.71 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.54 g; Sód: 2244.38 mg; suma cukrów prostych: 40.25 g;		
<b>piątek 2024-11-01</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, Sałata karbowana 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet z tilapii na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Surówka szwedzka (ogóki kiszone, 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, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2220.39 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 58.52 g; Węglowodany ogółem: 372.66 g; Błonnik pokarmowy: 43.16 g; WW: 37.19 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.26 g; Sód: 2014.51 mg; suma cukrów prostych: 37.83 g;		
<b>piątek 2024-11-01</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, Sałata karbowana 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Filet z tilapii na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Cukinia gotowana 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, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2099.55 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 57.84 g; Węglowodany ogółem: 350.43 g; Błonnik pokarmowy: 42.16 g; WW: 34.83 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.01 g; Sód: 1784.83 mg; suma cukrów prostych: 36.77 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-11-01</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 , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml ( <b>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet z tilapii 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 , <b>Podwieczerek:</b> 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 , <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: 2246.73 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 66.78 g; Węglowodany ogółem: 351.67 g; Błonnik pokarmowy: 43.70 g; WW: 35.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.78 g; Sód: 2421.10 mg; suma cukrów prostych: 30.23 g;		
<b>sobota 2024-11-02</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Parówkowa 80g , Musztarda 20g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 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 (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL, RYB</b> ), Pomarańcza 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2290.99 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 83.44 g; Węglowodany ogółem: 331.10 g; Błonnik pokarmowy: 45.61 g; WW: 33.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.27 g; Sód: 2377.69 mg; suma cukrów prostych: 29.97 g;		
<b>sobota 2024-11-02</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> ), Parówkowa 80g , Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 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 (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL, RYB</b> ), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2265.58 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 82.73 g; Węglowodany ogółem: 332.64 g; Błonnik pokarmowy: 47.82 g; WW: 33.20 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.28 g; Sód: 2251.69 mg; suma cukrów prostych: 27.78 g;		
<b>sobota 2024-11-02</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Parówkowa 80g , Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 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 , <b>Podwieczerek:</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 z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL, RYB</b> ), Pomarańcza 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2240.68 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 83.24 g; Węglowodany ogółem: 316.54 g; Błonnik pokarmowy: 46.24 g; WW: 31.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.79 g; Sód: 2399.29 mg; suma cukrów prostych: 41.55 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-11-03</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> ), Ogórek kiszony 60g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kotlec 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 wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Pomidor 50g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2227.64 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 84.72 g; Węglowodany ogółem: 321.14 g; Błonnik pokarmowy: 41.92 g; WW: 32.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.25 g; Sód: 2492.44 mg; suma cukrów prostych: 54.05 g;		
<b>niedziela 2024-11-03</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, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kotlec 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 wielowocowy 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> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Pomidor 50g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2368.68 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 85.17 g; Węglowodany ogółem: 360.85 g; Błonnik pokarmowy: 46.80 g; WW: 36.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.43 g; Sód: 2225.91 mg; suma cukrów prostych: 71.61 g;		
<b>niedziela 2024-11-03</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 60g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kotlec 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 kapusty czerwonej z marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym 150g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Pomidor 50g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2180.30 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 87.62 g; Węglowodany ogółem: 301.41 g; Błonnik pokarmowy: 39.59 g; WW: 30.41 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.44 g; Sód: 2398.96 mg; suma cukrów prostych: 42.74 g;		