

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-12-02</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> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Szynka z indyka 40g ( <b>MLE, GOR</b> ), Jabłko 150g, 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, JAJ</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 80g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2225.43 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 89.92 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; WW: 32.56 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.04 g; Sód: 1962.27 mg; suma cukrów prostych: 20.53 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-02</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> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Szynka z indyka 40g ( <b>MLE, GOR</b> ), Jabłko 150g, 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, JAJ</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 80g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2217.27 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 89.92 g; Węglowodany ogółem: 327.39 g; Błonnik pokarmowy: 38.94 g; WW: 32.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.01 g; Sód: 1985.73 mg; suma cukrów prostych: 21.85 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-02</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 z indyka 40g ( <b>MLE, GOR</b> ), Jabłko 150g, 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 ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ), Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 80g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2190.15 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 93.83 g; Węglowodany ogółem: 300.42 g; Błonnik pokarmowy: 35.89 g; WW: 30.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.42 g; Sód: 2257.81 mg; suma cukrów prostych: 23.53 g;		
<b>wtorek 2024-12-03</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Gruszka 150g, Sałata karbowana 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <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 90g, 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 (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Kanapkowa schabowa 40g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, 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: 2143.23 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 59.44 g; Węglowodany ogółem: 338.84 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; WW: 33.94 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.31 g; Sód: 1594.45 mg; suma cukrów prostych: 31.02 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-03</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Banan 150g, Sałata karbowana 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml , <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 90g, 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 wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Kanapkowa schabowa 40g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, 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: 2033.34 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 49.58 g; Węglowodany ogółem: 344.48 g; Błonnik pokarmowy: 36.80 g; WW: 34.60 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.34 g; Sód: 1603.93 mg; suma cukrów prostych: 48.38 g;		
<b>wtorek 2024-12-03</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Bułka razowa 50g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb graham 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Gruszka 150g, Sałata karbowana 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml , <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 90g, 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>Podwieczerek:</b> Kanapka z paszтетem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, paszтет 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 (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Kanapkowa schabowa 40g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, 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: 2127.77 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 67.54 g; Węglowodany ogółem: 319.10 g; Błonnik pokarmowy: 41.83 g; WW: 32.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.44 g; Sód: 2018.91 mg; suma cukrów prostych: 24.98 g;		
<b>środa 2024-12-04</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> ), Serek wiejski 70g ( <b>MLE</b> ), Sałata masłowa 35g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, 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> ), 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, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>SEL</b> ), Śliwka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2028.39 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 70.22 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; Błonnik pokarmowy: 39.96 g; WW: 30.82 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.57 g; Sód: 2045.47 mg; suma cukrów prostych: 26.45 g;		
<b>środa 2024-12-04</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> ), Serek wiejski 70g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 100g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, 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> ), 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, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>SEL</b> ), Banan 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2115.43 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 70.42 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; Błonnik pokarmowy: 42.43 g; WW: 33.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.69 g; Sód: 2067.49 mg; suma cukrów prostych: 41.87 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-12-04</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 70g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 100g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, 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> ), 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, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>SEL</b> ), Śliwka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1982.70 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 72.96 g; Węglowodany ogółem: 290.95 g; Błonnik pokarmowy: 44.13 g; WW: 29.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.40 g; Sód: 2237.31 mg; suma cukrów prostych: 25.77 g;		
<b>czwartek 2024-12-05</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> ), Ogórek kiszony 50g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kotlet schabowy panierowany smażony 90g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2372.36 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 86.13 g; Węglowodany ogółem: 347.96 g; Błonnik pokarmowy: 39.56 g; WW: 34.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.10 g; Sód: 2574.16 mg; suma cukrów prostych: 37.98 g;		
<b>czwartek 2024-12-05</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 50g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Bitka ze schabu duszona 90g ( <b>GLUpszenny</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek waniliowy 70g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2305.33 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 78.06 g; Węglowodany ogółem: 352.75 g; Błonnik pokarmowy: 41.74 g; WW: 35.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.89 g; Sód: 1948.04 mg; suma cukrów prostych: 45.61 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-12-05</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Kanapkowa schabowa 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek kiszony 50g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <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> ), Bitka ze schabu duszona 90g ( <b>GLUpszenny</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z kapusty białej 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> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2294.46 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 86.50 g; Węglowodany ogółem: 325.63 g; Błonnik pokarmowy: 41.28 g; WW: 32.58 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.82 g; Sód: 2655.62 mg; suma cukrów prostych: 39.93 g;		
<b>piątek 2024-12-06</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, 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> Galaretką owocową 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, 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> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Papryka świeża 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2282.70 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 62.14 g; Węglowodany ogółem: 380.52 g; Błonnik pokarmowy: 41.76 g; WW: 38.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.53 g; Sód: 1405.59 mg; suma cukrów prostych: 58.33 g;		
<b>piątek 2024-12-06</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> ), 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> Galaretką owocową 100g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Makaron pszenny 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> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2348.03 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 66.71 g; Węglowodany ogółem: 390.20 g; Błonnik pokarmowy: 41.47 g; WW: 39.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.68 g; Sód: 1413.22 mg; suma cukrów prostych: 77.04 g;		
<b>piątek 2024-12-06</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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 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> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Papryka świeża 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2256.38 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 69.94 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; Błonnik pokarmowy: 40.97 g; WW: 34.82 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.86 g; Sód: 1763.47 mg; suma cukrów prostych: 24.48 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-12-07</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> ), Parówkowa 80g, Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Jabłko 100g, 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> ), Pulpet rybny z dorsza parowany 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ, RYB</b> ), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wielowocowy 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> Herbatniki 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2252.64 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 85.97 g; Węglowodany ogółem: 315.96 g; Błonnik pokarmowy: 39.55 g; WW: 31.53 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.98 g; Sód: 2478.62 mg; suma cukrów prostych: 34.23 g;		
<b>sobota 2024-12-07</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> ), Parówkowa 80g, Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Jabłko 100g, 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> ), Pulpet rybny z dorsza parowany 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ, RYB</b> ), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, 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> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Miód 25g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2203.38 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 69.97 g; Węglowodany ogółem: 348.81 g; Błonnik pokarmowy: 46.02 g; WW: 34.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.57 g; Sód: 2212.13 mg; suma cukrów prostych: 40.12 g;		
<b>sobota 2024-12-07</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH 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, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pulpet rybny z dorsza parowany 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ, RYB</b> ), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wielowocowy 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: 2290.96 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 94.04 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g; WW: 29.60 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.40 g; Sód: 2831.34 mg; suma cukrów prostych: 23.63 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-12-08</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 (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Mandarynka 100g, Sałata karbowana 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> ), Kotlet mielony wieprzowy smażony 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), 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 wielowocowy 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> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2409.16 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 83.46 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; Błonnik pokarmowy: 47.53 g; WW: 36.55 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.46 g; Sód: 1674.11 mg; suma cukrów prostych: 50.06 g;		
<b>niedziela 2024-12-08</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> ), Kanapkowa schabowa 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 100g, Sałata karbowana 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> ), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Marchew mini parowana 150g, Kompot wielowocowy 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> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2130.90 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 73.52 g; Węglowodany ogółem: 322.16 g; Błonnik pokarmowy: 44.98 g; WW: 32.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.53 g; Sód: 2107.83 mg; suma cukrów prostych: 43.96 g;		
<b>niedziela 2024-12-08</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Mandarynka 100g, Sałata karbowana 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> ), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), 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 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> ), 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> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2339.24 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 79.22 g; Węglowodany ogółem: 346.48 g; Błonnik pokarmowy: 44.99 g; WW: 34.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.44 g; Sód: 1780.92 mg; suma cukrów prostych: 49.08 g;		