

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-25		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Jabłko 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2328.16 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 86.98 g; Węglowodany ogółem: 360.92 g; Błonnik pokarmowy: 46.89 g; WW: 36.14 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.90 g; Sód: 1956.45 mg; suma cukrów prostych: 44.73 g;		
poniedziałek 2024-11-25		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Jabłko 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2308.33 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz: 86.89 g; Węglowodany ogółem: 362.99 g; Błonnik pokarmowy: 49.57 g; WW: 36.29 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.89 g; Sód: 2012.61 mg; suma cukrów prostych: 46.04 g;		
poniedziałek 2024-11-25		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Jabłko 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczerek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL), Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2323.32 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 90.35 g; Węglowodany ogółem: 347.67 g; Błonnik pokarmowy: 45.81 g; WW: 34.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.90 g; Sód: 2196.39 mg; suma cukrów prostych: 43.48 g;		
wtorek 2024-11-26		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka z indyka 50g (MLE, GOR), Ser żółty 30g (MLE), Gruszka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Udziec z kurczaka pieczony 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, sos jogurtowy) 150g (MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL, RYB), Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2224.89 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 73.49 g; Węglowodany ogółem: 323.46 g; Błonnik pokarmowy: 39.51 g; WW: 32.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.85 g; Sód: 2128.68 mg; suma cukrów prostych: 21.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-11-26		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka z indyka 50g (MLE, GOR), Serek waniliowy 30g (MLE), Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Brokuł gotowany 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL, RYB), Sałata masłowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2163.63 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 60.39 g; Węglowodany ogółem: 344.58 g; Błonnik pokarmowy: 43.43 g; WW: 34.45 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.33 g; Sód: 1787.18 mg; suma cukrów prostych: 42.47 g;		
wtorek 2024-11-26		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka z indyka 50g (MLE, GOR), Ser żółty 30g (MLE), Gruszka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, sos jogurtowy) 150g (MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA), Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z serem topionym i sałatą (chleb żytni razowy, margaryna, ser topiony, sałata masłowa) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL, RYB), Sałata masłowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2203.97 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 75.29 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; Błonnik pokarmowy: 37.38 g; WW: 31.16 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.96 g; Sód: 2360.26 mg; suma cukrów prostych: 20.38 g;		
środa 2024-11-27		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówkowa 80g , Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata karbowana 35g , Pomarańcza 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Jabłko 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Mix sałat 10g , Pomidor 50g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2311.35 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 83.75 g; Węglowodany ogółem: 353.81 g; Błonnik pokarmowy: 53.12 g; WW: 35.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.84 g; Sód: 2229.52 mg; suma cukrów prostych: 30.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-27		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata karbowana 35g, Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny gotowany z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, brokuł, włoszczyzna, fasolka szp., dynia) 400g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Mix sałat 35g, Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2237.93 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 77.39 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; Błonnik pokarmowy: 43.73 g; WW: 33.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.57 g; Sód: 1880.03 mg; suma cukrów prostych: 24.38 g;		
środa 2024-11-27		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata karbowana 35g, Pomarańcza 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2312.44 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 87.60 g; Węglowodany ogółem: 337.00 g; Błonnik pokarmowy: 50.62 g; WW: 33.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.99 g; Sód: 2451.29 mg; suma cukrów prostych: 28.44 g;		
czwartek 2024-11-28		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka konserwowa z kurczaka 60g (MLE, GOR), Śliwka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kurczak w sosie curry (mięso z udka, włoszczyzna, papryka, pieczarki, cebula) 200g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Ogórek kiszony 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2038.52 kcal; Białko ogółem: 77.10 g; Tłuszcz: 65.04 g; Węglowodany ogółem: 315.52 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; WW: 31.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.70 g; Sód: 2068.18 mg; suma cukrów prostych: 41.16 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-28		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Szyńka konserwowa z kurczaka 60g (<i>MLE, GOR</i>), Banan 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Ryż biały gotowany 200g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Pomidor 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2068.53 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz: 60.92 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; Błonnik pokarmowy: 36.31 g; WW: 33.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.34 g; Sód: 1830.63 mg; suma cukrów prostych: 54.32 g;		
czwartek 2024-11-28		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Chleb graham 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Szyńka konserwowa z kurczaka 60g (<i>MLE, GOR</i>), Śliwka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Kurczak w sosie curry (mięso z udka, włoszczyzna, papryka, pieczarki, cebula) 200g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Ryż brązowy gotowany 200g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA</i>), Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (<i>MLE, SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Ogórek kiszony 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1972.99 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 67.11 g; Węglowodany ogółem: 300.61 g; Błonnik pokarmowy: 40.05 g; WW: 30.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.53 g; Sód: 2244.16 mg; suma cukrów prostych: 42.61 g;		
piątek 2024-11-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 70g (<i>MLE</i>), Rzodkiew biała 50g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i zacierką pszenną 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Filet z tilapii na parze 100g (<i>RYB</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka szwedzka (ogóki kiszony, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Ogórek zielony 50g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2244.93 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 58.85 g; Węglowodany ogółem: 375.43 g; Błonnik pokarmowy: 42.30 g; WW: 37.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.45 g; Sód: 2147.96 mg; suma cukrów prostych: 34.33 g;		
piątek 2024-11-29		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 70g (<i>MLE</i>), Pomidor 50g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa jarzynowa z zacierką pszenną zabieleną makiem 2% tł. 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i>), Filet z tilapii na parze 100g (<i>RYB</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g , Cukinia gotowana 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Jabłko 100g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2113.56 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 56.09 g; Węglowodany ogółem: 360.17 g; Błonnik pokarmowy: 42.21 g; WW: 35.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.45 g; Sód: 1857.70 mg; suma cukrów prostych: 36.90 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-29		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Rzodkiew biała 50g, Sałata karbowana 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i zacierką pszenną 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z tilapii na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka szwedzka (ogóki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, Podwieczerek: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jajo, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Ogórek zielony 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2274.27 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 67.15 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; Błonnik pokarmowy: 41.65 g; WW: 35.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.98 g; Sód: 2511.65 mg; suma cukrów prostych: 24.71 g;		
sobota 2024-11-30		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówkowa 80g, Musztarda 20g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata masłowa 35g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka z indyka duszona 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g, Mix sałat 10g, Pomarańcza 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2122.66 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 65.60 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; Błonnik pokarmowy: 42.36 g; WW: 33.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.96 g; Sód: 2347.96 mg; suma cukrów prostych: 26.17 g;		
sobota 2024-11-30		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka z indyka duszona 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g, Mix sałat 10g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2097.38 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 64.78 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; Błonnik pokarmowy: 44.56 g; WW: 33.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.95 g; Sód: 2222.68 mg; suma cukrów prostych: 24.50 g;		
sobota 2024-11-30		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka z indyka duszona 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Woda z cytryną 300ml, Podwieczerek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Ser topiony 25g (MLE), Mix sałat 10g, Pomarańcza 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2111.47 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 72.03 g; Węglowodany ogółem: 309.20 g; Błonnik pokarmowy: 43.02 g; WW: 30.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.48 g; Sód: 2579.91 mg; suma cukrów prostych: 38.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-01		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Ogórek kiszony 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2176.26 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 76.12 g; Węglowodany ogółem: 321.96 g; Błonnik pokarmowy: 42.84 g; WW: 32.41 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.04 g; Sód: 2090.86 mg; suma cukrów prostych: 54.17 g;		
niedziela 2024-12-01		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Banan 100g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2264.57 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 76.41 g; Węglowodany ogółem: 348.58 g; Błonnik pokarmowy: 46.75 g; WW: 35.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.14 g; Sód: 1872.36 mg; suma cukrów prostych: 65.77 g;		
niedziela 2024-12-01		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Ogórek kiszony 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym 150g (MLE, JAJ, GOR), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2128.93 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 79.01 g; Węglowodany ogółem: 302.22 g; Błonnik pokarmowy: 40.52 g; WW: 30.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.22 g; Sód: 1997.38 mg; suma cukrów prostych: 42.86 g;		