

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-11-11</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz rybny (dorsz, ryż, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Banan 150g, Mix sałat 10g, 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> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g ( <b>MLE</b> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka z indyka 40g ( <b>MLE, GOR</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2404.34 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 66.74 g; Węglowodany ogółem: 387.73 g; Błonnik pokarmowy: 44.67 g; WW: 38.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.86 g; Sód: 2615.93 mg; suma cukrów prostych: 40.84 g;		
<b>poniedziałek 2024-11-11</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz rybny (dorsz, ryż, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Banan 150g, Mix sałat 10g, 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> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g ( <b>MLE</b> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka z indyka 40g ( <b>MLE, GOR</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2389.18 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 66.94 g; Węglowodany ogółem: 390.38 g; Błonnik pokarmowy: 47.51 g; WW: 39.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.86 g; Sód: 2673.35 mg; suma cukrów prostych: 42.17 g;		
<b>poniedziałek 2024-11-11</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz rybny (dorsz, ryż, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, RYB, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pomarańcza 150g, Mix sałat 10g, 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> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g ( <b>MLE</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 żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka z indyka 40g ( <b>MLE, GOR</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2324.55 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 70.20 g; Węglowodany ogółem: 354.05 g; Błonnik pokarmowy: 43.33 g; WW: 35.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.73 g; Sód: 2569.26 mg; suma cukrów prostych: 25.36 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-11-12</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Ser żółty 40g ( <i>MLE</i> ), Pasztet drobiowy 40g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Bitka z indyka duszona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ryż biały gotowany 200g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Sałatka śledziowa z warzywami (papryka konserwowa, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew- wyrób własny) 120g ( <i>MLE, JAJ, SEL, RYB, GOR</i> ), Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2097.34 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 63.05 g; Węglowodany ogółem: 345.63 g; Błonnik pokarmowy: 43.31 g; WW: 34.68 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.19 g; Sód: 2331.65 mg; suma cukrów prostych: 31.52 g;		
<b>wtorek 2024-11-12</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 50g ( <i>MLE</i> ), Pasztet drobiowy 30g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Bitka z indyka duszona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ryż biały gotowany 200g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZziemne, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <i>SEL, RYB</i> ), Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1953.90 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 49.67 g; Węglowodany ogółem: 342.32 g; Błonnik pokarmowy: 45.02 g; WW: 34.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 21.57 g; Sód: 1832.71 mg; suma cukrów prostych: 33.09 g;		
<b>wtorek 2024-11-12</b> <b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Ser żółty 40g ( <i>MLE</i> ), Pasztet drobiowy 40g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g ( <i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Bitka z indyka duszona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ryż brązowy gotowany 200g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA</i> ), Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g ( <i>SOJ, GLUżytni</i> ),	Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Sałatka śledziowa z warzywami (papryka konserwowa, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew- wyrób własny) 120g ( <i>MLE, JAJ, SEL, RYB, GOR</i> ), Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2007.15 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 63.68 g; Węglowodany ogółem: 328.49 g; Błonnik pokarmowy: 48.44 g; WW: 32.97 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.32 g; Sód: 2498.84 mg; suma cukrów prostych: 47.43 g;		
<b>środa 2024-11-13</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
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> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <i>JAJ</i> ), Kanapkowa schabowa 30g ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <i>MLE</i> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <i>MLE, SEL, GOR</i> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g ( <i>GLUpszenny, SEL</i> ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka szwedzka (ogóki kiszone, 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> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <i>SEL</i> ), Śliwka 100g , Mix sałat 10g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka zbożowe 25g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2202.76 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 85.04 g; Węglowodany ogółem: 308.28 g; Błonnik pokarmowy: 42.32 g; WW: 30.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.68 g; Sód: 2064.12 mg; suma cukrów prostych: 26.69 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-11-13</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> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Kanapkowa schabowa 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g ( <b>GLUpszenny, SEL</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> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>SEL</b> ), Jabłko 100g, Mix sałat 10g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2112.95 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 77.05 g; Węglowodany ogółem: 310.22 g; Błonnik pokarmowy: 48.05 g; WW: 30.93 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.04 g; Sód: 1807.63 mg; suma cukrów prostych: 25.78 g;		
<b>środa 2024-11-13</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> ), Kanapkowa schabowa 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka szwedzka (ogóki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb 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 100g, Mix sałat 10g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2173.22 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 86.58 g; Węglowodany ogółem: 290.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.92 g; WW: 29.13 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.54 g; Sód: 2148.92 mg; suma cukrów prostych: 22.30 g;		
<b>czwartek 2024-11-14</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb graham 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <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 neapolitańska z makaronem pszennym zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Udziec z kurczaka pieczony 90g, 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 marchwi z żurawiną i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka delikatesowa z kurczaka 70g, Sałata masłowa 35g, Grejpfrut 100g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2180.42 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 71.46 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; Błonnik pokarmowy: 43.18 g; WW: 33.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.82 g; Sód: 1976.87 mg; suma cukrów prostych: 27.25 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-11-14</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 50g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g ( <b>ZIA</b> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <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 neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Udziec z kurczaka duszony 90g, 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 marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyunka delikatesowa z kurczaka 70g, Sałata masłowa 35g, Banan 100g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2304.42 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 68.20 g; Węglowodany ogółem: 367.92 g; Błonnik pokarmowy: 41.58 g; WW: 37.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.59 g; Sód: 1968.18 mg; suma cukrów prostych: 66.32 g;		
<b>czwartek 2024-11-14</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Bułka razowa 50g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb graham 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <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 neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Udziec z kurczaka duszony 90g, 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 marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 120g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyunka delikatesowa z kurczaka 70g, Sałata masłowa 35g, Grejprut 100g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2225.22 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 77.37 g; Węglowodany ogółem: 321.51 g; Błonnik pokarmowy: 45.53 g; WW: 32.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.43 g; Sód: 2295.63 mg; suma cukrów prostych: 26.83 g;		
<b>piątek 2024-11-15</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> ), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 100g, Sałata karbowana 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa jesienna z kaszą jęczmienną (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2225.23 kcal; Białko ogółem: 81.38 g; Tłuszcz: 74.79 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; Błonnik pokarmowy: 46.86 g; WW: 34.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.82 g; Sód: 1834.85 mg; suma cukrów prostych: 50.43 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-11-15</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> ), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 100g, Sałata karbowana 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa jesienna z kaszą jęczmienną (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 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> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2117.87 kcal; Białko ogółem: 70.23 g; Tłuszcz: 71.02 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; Błonnik pokarmowy: 45.75 g; WW: 34.13 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.45 g; Sód: 1856.99 mg; suma cukrów prostych: 52.37 g;		
<b>piątek 2024-11-15</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 100g, Sałata karbowana 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa jesienna z kaszą jęczmienną (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), 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 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> ), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2171.80 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; Tłuszcz: 78.59 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; Błonnik pokarmowy: 44.17 g; WW: 32.77 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.96 g; Sód: 2140.53 mg; suma cukrów prostych: 39.09 g;		
<b>sobota 2024-11-16</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</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> ), Ogórek kiszony 50g, Gruszka 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Solferino z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, ryż) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos warzywny z mięsem wieprzowym (łopatka wp, włoszczyzna, marchew, seler, brokuły, fasolka szparagowa) 300g ( <b>GLUpszenny, 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> ), Galaretko drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Jabłko 100g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2193.88 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 69.79 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; Błonnik pokarmowy: 41.76 g; WW: 33.83 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.50 g; Sód: 2391.39 mg; suma cukrów prostych: 30.08 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-11-16</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> ), Pomidor 50g, Banan 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Solferino z ryżem białym zabilana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, ryż) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos warzywny z mięsem wieprzowym (łopatka wp, włoszczyzna, marchew, seler, brokuły, fasolka szparagowa) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretko drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Jabłko 100g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2210.53 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 68.91 g; Węglowodany ogółem: 347.65 g; Błonnik pokarmowy: 44.03 g; WW: 34.92 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.59 g; Sód: 2027.66 mg; suma cukrów prostych: 37.70 g;		
<b>sobota 2024-11-16</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, Musztarda 20g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek kiszony 50g, Gruszka 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Solferino z ryżem białym zabilana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, ryż) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos warzywny z mięsem wieprzowym (łopatka wp, włoszczyzna, marchew, seler, brokuły, fasolka szparagowa) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Makaron razowy gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</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> ), Galaretko drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Jabłko 100g, Mix sałat 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2149.65 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 70.17 g; Węglowodany ogółem: 322.10 g; Błonnik pokarmowy: 40.54 g; WW: 32.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.45 g; Sód: 2547.74 mg; suma cukrów prostych: 34.56 g;		
<b>niedziela 2024-11-17</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> ), Kanapkowa schabowa 40g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>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,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2401.01 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 90.65 g; Węglowodany ogółem: 341.57 g; Błonnik pokarmowy: 45.16 g; WW: 34.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 38.00 g; Sód: 1930.77 mg; suma cukrów prostych: 38.59 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-11-17</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> ), Kanapkowa schabowa 40g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g, Banan 80g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kotlek wieprzowy na parze 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 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 wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2419.14 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 80.94 g; Węglowodany ogółem: 373.46 g; Błonnik pokarmowy: 45.64 g; WW: 37.56 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.71 g; Sód: 1739.07 mg; suma cukrów prostych: 59.51 g;		
<b>niedziela 2024-11-17</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Kanapkowa schabowa 40g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kotlek wieprzowy na parze 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>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 jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g ( <b>JAJ, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2360.27 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 89.19 g; Węglowodany ogółem: 330.69 g; Błonnik pokarmowy: 45.09 g; WW: 33.24 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.05 g; Sód: 2125.51 mg; suma cukrów prostych: 48.60 g;		