

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-16		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Paszтет drobiowy 80g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 60g, Pomarańcza 150g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i>), Potrawka z indyka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Ryż biały gotowany 200g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Kanapkowa schabowa 30g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałata karbowana 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2178.57 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 81.77 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g; Błonnik pokarmowy: 40.26 g; WW: 33.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.87 g; Sód: 2163.59 mg; suma cukrów prostych: 27.41 g;		
poniedziałek 2024-12-16		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
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>), Paszтет drobiowy 80g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 60g, Banan 150g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i>), Potrawka z indyka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Ryż biały gotowany 200g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Kanapkowa schabowa 30g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałata karbowana 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2258.41 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz: 81.94 g; Węglowodany ogółem: 359.00 g; Błonnik pokarmowy: 41.87 g; WW: 36.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.01 g; Sód: 2183.41 mg; suma cukrów prostych: 41.25 g;		
poniedziałek 2024-12-16		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Paszтет drobiowy 80g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 60g, Pomarańcza 150g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i>), Potrawka z indyka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Ryż brązowy gotowany 200g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (<i>MLE, SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Kanapkowa schabowa 30g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałata karbowana 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (<i>SOJ, GLUżytni</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2123.08 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 86.69 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; Błonnik pokarmowy: 44.71 g; WW: 31.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.66 g; Sód: 2413.04 mg; suma cukrów prostych: 26.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-17		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka z indyka 60g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Śledź z cebulką w śmietanie 100g (MLE, RYB), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2366.90 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 95.68 g; Węglowodany ogółem: 322.25 g; Błonnik pokarmowy: 43.86 g; WW: 32.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.46 g; Sód: 2219.70 mg; suma cukrów prostych: 24.60 g;		
wtorek 2024-12-17		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka z indyka 60g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 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: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2335.44 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 92.96 g; Węglowodany ogółem: 324.04 g; Błonnik pokarmowy: 46.34 g; WW: 32.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.07 g; Sód: 2231.27 mg; suma cukrów prostych: 24.59 g;		
wtorek 2024-12-17		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka z indyka 60g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Śledź z cebulką w śmietanie 100g (MLE, RYB), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2356.96 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 99.18 g; Węglowodany ogółem: 305.41 g; Błonnik pokarmowy: 41.76 g; WW: 30.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.48 g; Sód: 2413.14 mg; suma cukrów prostych: 21.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-18		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabeliana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Udziec z kurczaka pieczony 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, sos jogurtowy) 150g (MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL), Ser żółty 30g (MLE), Gruszka 150g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2309.50 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 87.82 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; Błonnik pokarmowy: 44.06 g; WW: 34.10 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.34 g; Sód: 2115.31 mg; suma cukrów prostych: 36.38 g;		
środa 2024-12-18		
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), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabeliana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Brokuł gotowany 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 50g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL), Banan 150g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2280.05 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 75.57 g; Węglowodany ogółem: 365.31 g; Błonnik pokarmowy: 47.98 g; WW: 36.50 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.33 g; Sód: 1782.35 mg; suma cukrów prostych: 59.70 g;		
środa 2024-12-18		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabeliana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, sos jogurtowy) 150g (MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL), Ser żółty 30g (MLE), Gruszka 150g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2276.38 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 88.32 g; Węglowodany ogółem: 327.57 g; Błonnik pokarmowy: 43.18 g; WW: 32.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.94 g; Sód: 2231.74 mg; suma cukrów prostych: 35.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (MLE), Pomarańcza 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi z chrzanem i jogurtem naturalnym 150g (MLE), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Ogórek kiszony 50g , Roszponka 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2296.64 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 66.58 g; Węglowodany ogółem: 369.93 g; Błonnik pokarmowy: 49.02 g; WW: 37.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.47 g; Sód: 1805.37 mg; suma cukrów prostych: 33.55 g;		
czwartek 2024-12-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (MLE), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Pomidor 50g , Roszponka 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2238.89 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 68.62 g; Węglowodany ogółem: 352.16 g; Błonnik pokarmowy: 45.59 g; WW: 35.24 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.81 g; Sód: 1772.35 mg; suma cukrów prostych: 37.38 g;		
czwartek 2024-12-19		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (MLE), Pomarańcza 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Pieczeń ze schabu wieprzowego 100g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi z chrzanem i jogurtem naturalnym 150g (MLE), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Ogórek kiszony 50g , Roszponka 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2303.84 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 69.96 g; Węglowodany ogółem: 355.85 g; Błonnik pokarmowy: 47.06 g; WW: 35.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.50 g; Sód: 2000.41 mg; suma cukrów prostych: 32.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-20		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g (ZIA), Twaróg 30g (MLE), Śliwka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (SEL, GOR), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2149.50 kcal; Białko ogółem: 64.28 g; Tłuszcz: 48.43 g; Węglowodany ogółem: 396.18 g; Błonnik pokarmowy: 39.81 g; WW: 39.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.07 g; Sód: 1472.44 mg; suma cukrów prostych: 66.25 g;		
piątek 2024-12-20		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g (ZIA), Twaróg 30g (MLE), Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 350ml (SEL), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2212.40 kcal; Białko ogółem: 62.82 g; Tłuszcz: 50.64 g; Węglowodany ogółem: 408.10 g; Błonnik pokarmowy: 39.47 g; WW: 40.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.90 g; Sód: 1535.27 mg; suma cukrów prostych: 80.80 g;		
piątek 2024-12-20		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny, JAJ), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Twaróg 30g (MLE), Śliwka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (SEL, GOR), Makaron razowy gotowany z twarogiem 300g (MLE, GLUpszenny, JAJ), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g, Woda z cytryną 300ml, Podwieczerek: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2098.74 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 71.47 g; Węglowodany ogółem: 306.64 g; Błonnik pokarmowy: 37.20 g; WW: 30.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.85 g; Sód: 2022.16 mg; suma cukrów prostych: 32.57 g;		
sobota 2024-12-21		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata karbowana 35g, Rzodkiew biała 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa jesienna z kaszą jęczmienną (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kotlet rybny z łososia pieczony 100g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g, Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2451.25 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 101.72 g; Węglowodany ogółem: 331.82 g; Błonnik pokarmowy: 45.43 g; WW: 33.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.87 g; Sód: 2327.57 mg; suma cukrów prostych: 45.70 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-21		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata karbowana 35g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa jesienna z kaszą jęczmienną (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pulpet rybny z łososia parowany 100g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Szynka z indyka 40g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2181.12 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 75.84 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; Błonnik pokarmowy: 45.78 g; WW: 32.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.14 g; Sód: 2261.72 mg; suma cukrów prostych: 45.92 g;		
sobota 2024-12-21		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata karbowana 35g, Rzodkiew biała 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa jesienna z kaszą jęczmienną (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pulpet rybny z łososia parowany 100g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g, Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2254.31 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 89.14 g; Węglowodany ogółem: 313.02 g; Błonnik pokarmowy: 44.23 g; WW: 31.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.38 g; Sód: 2430.46 mg; suma cukrów prostych: 44.47 g;		
niedziela 2024-12-22		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretko drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 100g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Mandarynka 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2109.43 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 62.54 g; Węglowodany ogółem: 338.20 g; Błonnik pokarmowy: 44.59 g; WW: 33.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.22 g; Sód: 1592.91 mg; suma cukrów prostych: 40.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-22		
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), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150g (MLE), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretko drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 100g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Banan 150g , Salata maslowa 35g , Herbata ziolowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2174.08 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 57.95 g; Węglowodany ogółem: 370.14 g; Błonnik pokarmowy: 48.27 g; WW: 37.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.15 g; Sód: 1710.41 mg; suma cukrów prostych: 55.95 g;		
niedziela 2024-12-22		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Galaretko drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 100g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Mandarynka 150g , Salata maslowa 35g , Herbata ziolowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2088.32 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 67.16 g; Węglowodany ogółem: 313.60 g; Błonnik pokarmowy: 42.81 g; WW: 31.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.72 g; Sód: 1891.04 mg; suma cukrów prostych: 27.57 g;		