

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-23		
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), Szyńka z indyka 50g (MLE, GOR), Ser żółty 30g (MLE), 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 pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 80g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2256.15 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 95.66 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; Błonnik pokarmowy: 40.04 g; WW: 32.43 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.57 g; Sód: 2712.83 mg; suma cukrów prostych: 39.36 g;		
poniedziałek 2024-12-23		
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), Szyńka z indyka 50g (MLE, GOR), Serek waniliowy 30g (MLE), 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 pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), 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), Pasztet drobiowy 80g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2189.51 kcal; Białko ogółem: 75.09 g; Tłuszcz: 89.23 g; Węglowodany ogółem: 329.97 g; Błonnik pokarmowy: 42.08 g; WW: 33.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.69 g; Sód: 2446.56 mg; suma cukrów prostych: 44.52 g;		
poniedziałek 2024-12-23		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka z indyka 50g (MLE, GOR), Ser żółty 30g (MLE), 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 pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Ryż brązowy gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA), Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z serem topionym i sałata (chleb żytni razowy, margaryna, ser topiony, sałata masłowa) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 80g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2231.71 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 100.62 g; Węglowodany ogółem: 308.85 g; Błonnik pokarmowy: 44.07 g; WW: 31.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.21 g; Sód: 2947.62 mg; suma cukrów prostych: 38.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-24		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>), Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z pietruszką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Gruszka 150g, Mix sałat 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</i>), Kaszotto z warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Barszcz czerwony czysty 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i>), Filet z dorsza duszony 90g (<i>RYB</i>), Sos grecki (włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, pulpa pomidorowa, mąka pszenna, olej rzepakowy) 150g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Kompot z suszu niesłodzony 300ml, Posiłek nocny: Paszteciki warzywno-serowe (mąka pszenna, drożdże, śmietana, jaja, margaryna, włoszczyzna, ser żółty- wyrób własny) 80g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2173.19 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 56.57 g; Węglowodany ogółem: 373.50 g; Błonnik pokarmowy: 58.88 g; WW: 37.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 17.03 g; Sód: 1648.49 mg; suma cukrów prostych: 36.97 g;		
wtorek 2024-12-24		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i>), Banan 150g, Mix sałat 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>),	Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Woda z cytryną 300ml,	Barszcz czerwony czysty 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Filet z dorsza duszony 90g (<i>RYB</i>), Sos grecki (włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, pulpa pomidorowa, mąka pszenna, olej rzepakowy) 150g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Kompot z suszu niesłodzony 300ml, Posiłek nocny: Paszteciki warzywno-serowe (mąka pszenna, drożdże, śmietana, jaja, margaryna, włoszczyzna, ser żółty- wyrób własny) 80g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2168.75 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 57.62 g; Węglowodany ogółem: 379.74 g; Błonnik pokarmowy: 56.64 g; WW: 38.13 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 18.12 g; Sód: 1593.87 mg; suma cukrów prostych: 56.92 g;		
wtorek 2024-12-24		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z pietruszką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Gruszka 150g, Mix sałat 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</i>), Kaszotto z warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (<i>MLE, SOJ, GLUżytni</i>),	Barszcz czerwony czysty 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i>), Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Filet z dorsza duszony 90g (<i>RYB</i>), Sos grecki (włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, pulpa pomidorowa, mąka pszenna, olej rzepakowy) 150g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Kompot z suszu niesłodzony 300ml, Posiłek nocny: Paszteciki warzywno-serowe (mąka pszenna, drożdże, śmietana, jaja, margaryna, włoszczyzna, ser żółty- wyrób własny) 80g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2162.35 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 58.65 g; Węglowodany ogółem: 360.95 g; Błonnik pokarmowy: 56.69 g; WW: 36.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 18.84 g; Sód: 1888.43 mg; suma cukrów prostych: 35.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-25		
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), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL), Szynka wieprzowa pieczona 30g , Pomarańcza 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Babka piaskowa niskosłodzona (wyrób własny) 60g (GLUpszenny, JAJ),	Solferino z ryżem białym zabelana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, ryż) 350g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ryba w galarecie z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna paski, woda, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor 50g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2592.76 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 91.54 g; Węglowodany ogółem: 371.85 g; Błonnik pokarmowy: 47.24 g; WW: 37.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.15 g; Sód: 1757.95 mg; suma cukrów prostych: 29.50 g;		
środa 2024-12-25		
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), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL), Szynka wieprzowa pieczona 30g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Babka piaskowa niskosłodzona (wyrób własny) 60g (GLUpszenny, JAJ),	Solferino z ryżem białym zabelana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, ryż) 350g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ryba w galarecie z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna paski, woda, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor 50g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2586.82 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 91.88 g; Węglowodany ogółem: 375.48 g; Błonnik pokarmowy: 49.40 g; WW: 37.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.16 g; Sód: 1779.55 mg; suma cukrów prostych: 29.30 g;		
środa 2024-12-25		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLWODANÓW		
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), Szynka wieprzowa pieczona 30g , Pomarańcza 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Babka piaskowa niskosłodzona (wyrób własny) 60g (GLUpszenny, JAJ),	Solferino z ryżem białym zabelana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, ryż) 350g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczerek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ryba w galarecie z warzywami (filet z miruny, włoszczyzna paski, woda, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 130g (GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, RYB, SOJ, GOR, ZIA), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor 50g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2496.67 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 88.66 g; Węglowodany ogółem: 350.99 g; Błonnik pokarmowy: 47.29 g; WW: 35.13 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.59 g; Sód: 1919.59 mg; suma cukrów prostych: 21.86 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-26 Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
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 70g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Mandarynka 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150g, Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i zacierką pszenną 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Pierogi ruskie bez cebuli 300g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Szynka podhalańska 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2278.56 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 77.80 g; Węglowodany ogółem: 370.78 g; Błonnik pokarmowy: 44.28 g; WW: 37.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.92 g; Sód: 2328.78 mg; suma cukrów prostych: 54.44 g;		
czwartek 2024-12-26 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Paszтет drobiowy 70g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Banan 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150g, Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>),	Zupa jarzynowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% t. 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i>), Pierogi ruskie bez cebuli 300g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Szynka podhalańska 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2284.00 kcal; Białko ogółem: 71.16 g; Tłuszcz: 79.63 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; Błonnik pokarmowy: 45.52 g; WW: 38.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.54 g; Sód: 2166.18 mg; suma cukrów prostych: 62.68 g;		
czwartek 2024-12-26 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Paszтет drobiowy 70g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Mandarynka 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150g, Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i zacierką pszenną 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Pierogi ruskie bez cebuli 300g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, 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) 50g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Szynka podhalańska 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2254.12 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 78.72 g; Węglowodany ogółem: 358.38 g; Błonnik pokarmowy: 43.20 g; WW: 36.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.45 g; Sód: 2444.08 mg; suma cukrów prostych: 53.92 g;		
piątek 2024-12-27 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 lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, 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: 2099.50 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 57.49 g; Węglowodany ogółem: 354.50 g; Błonnik pokarmowy: 43.14 g; WW: 35.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.20 g; Sód: 2154.30 mg; suma cukrów prostych: 35.30 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-27		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Pomidor 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z tilapii na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Cukinia gotowana 150g, Kompot wieloowocowy 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), Jabłko 100g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2057.02 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 53.07 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; Błonnik pokarmowy: 44.21 g; WW: 35.51 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.74 g; Sód: 1815.32 mg; suma cukrów prostych: 36.64 g;		
piątek 2024-12-27		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Rzodkiew biała 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, 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 wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: 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, jaja, 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: 2092.04 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 63.21 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; Błonnik pokarmowy: 42.48 g; WW: 33.13 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.93 g; Sód: 2481.39 mg; suma cukrów prostych: 25.69 g;		
sobota 2024-12-28		
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), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Ser topiony 25g (MLE), Pomarańcza 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2315.28 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 82.64 g; Węglowodany ogółem: 333.20 g; Błonnik pokarmowy: 37.84 g; WW: 33.55 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.26 g; Sód: 2329.05 mg; suma cukrów prostych: 37.57 g;		
sobota 2024-12-28		
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), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy 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, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2251.75 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 75.19 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; Błonnik pokarmowy: 40.04 g; WW: 34.54 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.24 g; Sód: 1993.52 mg; suma cukrów prostych: 35.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-28		
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 zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka z indyka duszona 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 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), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Ser topiony 25g (MLE), Pomarańcza 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2288.19 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 87.62 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; Błonnik pokarmowy: 39.34 g; WW: 31.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.17 g; Sód: 2302.53 mg; suma cukrów prostych: 38.94 g;		
niedziela 2024-12-29		
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), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Kompot wieloowocowy 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), Mandarynka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2108.92 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 72.52 g; Węglowodany ogółem: 309.08 g; Błonnik pokarmowy: 39.73 g; WW: 31.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.75 g; Sód: 1793.78 mg; suma cukrów prostych: 52.91 g;		
niedziela 2024-12-29		
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), Pomidor 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), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Kompot wieloowocowy 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), Banan 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2195.15 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 72.78 g; Węglowodany ogółem: 333.85 g; Błonnik pokarmowy: 42.31 g; WW: 33.55 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.93 g; Sód: 1578.85 mg; suma cukrów prostych: 59.86 g;		
niedziela 2024-12-29		
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), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Kompot wieloowocowy 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), Mandarynka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2057.13 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 72.14 g; Węglowodany ogółem: 295.23 g; Błonnik pokarmowy: 36.80 g; WW: 29.69 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.65 g; Sód: 1894.67 mg; suma cukrów prostych: 51.39 g;		