

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-12-09</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Kanapkowa schabowa 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomarańcza 150g, Sałata masłowa 35g, 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 zabiela na mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Udziec z kurczaka pieczony 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> ), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</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: 2294.31 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 63.82 g; Węglowodany ogółem: 370.95 g; Błonnik pokarmowy: 46.66 g; WW: 37.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.46 g; Sód: 2492.13 mg; suma cukrów prostych: 26.59 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-09</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Kanapkowa schabowa 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Banan 150g, Sałata masłowa 35g, 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 zabiela na mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Udziec z kurczaka duszony 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> ), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</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: 2359.06 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 63.28 g; Węglowodany ogółem: 394.59 g; Błonnik pokarmowy: 49.07 g; WW: 39.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.57 g; Sód: 2545.90 mg; suma cukrów prostych: 40.43 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-09</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Kanapkowa schabowa 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomarańcza 150g, Sałata masłowa 35g, 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 zabiela na mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Udziec z kurczaka duszony 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> ), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</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: 2279.88 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 65.96 g; Węglowodany ogółem: 356.65 g; Błonnik pokarmowy: 43.65 g; WW: 35.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.34 g; Sód: 2726.06 mg; suma cukrów prostych: 25.06 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-10</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 30g ( <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> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml ( <i>MLE, SEL, GOR</i> ), Bitka z indyka duszona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ryż biały gotowany 200g ( <i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i> ), Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g ( <i>SEL</i> ), Kompot wielowocowy 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 100g , Mix sałat 10g , Herbata owocowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2047.82 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 71.71 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; Błonnik pokarmowy: 40.58 g; WW: 31.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.47 g; Sód: 2324.37 mg; suma cukrów prostych: 25.91 g;		
<b>wtorek 2024-12-10</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> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml ( <i>MLE, SEL, GOR</i> ), Bitka z indyka duszona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ryż biały gotowany 200g ( <i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i> ), Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g ( <i>SEL</i> ), Kompot wielowocowy 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 100g , Mix sałat 10g , Herbata owocowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1939.36 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 60.89 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; Błonnik pokarmowy: 42.23 g; WW: 31.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.39 g; Sód: 1924.91 mg; suma cukrów prostych: 27.45 g;		
<b>wtorek 2024-12-10</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> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml ( <i>MLE, SEL, GOR</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 olejem rzepakowym 150g ( <i>SEL</i> ), Kompot wielowocowy 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 100g , Mix sałat 10g , Herbata owocowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2015.32 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 75.19 g; Węglowodany ogółem: 301.42 g; Błonnik pokarmowy: 44.61 g; WW: 30.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.23 g; Sód: 2535.03 mg; suma cukrów prostych: 25.15 g;		
<b>środa 2024-12-11</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 ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Gulasz z żołądków drobiowych 200g ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka szwedzka (ogóki kiszone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g , Kompot wielowocowy 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> ), Mandarynka 100g , Mix sałat 10g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2312.77 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 90.58 g; Węglowodany ogółem: 322.82 g; Błonnik pokarmowy: 40.41 g; WW: 32.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.96 g; Sód: 1987.28 mg; suma cukrów prostych: 30.32 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-12-11</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 ryżem białym zabilana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Gulasz z żołądków drobiowych 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), 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> Wafle ryżowe 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2226.72 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 82.60 g; Węglowodany ogółem: 325.44 g; Błonnik pokarmowy: 45.85 g; WW: 32.48 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.34 g; Sód: 1731.87 mg; suma cukrów prostych: 25.56 g;		
<b>środa 2024-12-11</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 ryżem białym zabilana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Gulasz z żołądków drobiowych 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka szwedzka (ogóki kiszane, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczerek:</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> ), Mandarynka 100g, Mix sałat 10g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2260.93 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 91.84 g; Węglowodany ogółem: 302.19 g; Błonnik pokarmowy: 39.11 g; WW: 30.24 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.72 g; Sód: 2129.18 mg; suma cukrów prostych: 42.62 g;		
<b>czwartek 2024-12-12</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, 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 zabilana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 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> ), Szyunka delikatesowa z kurczaka 70g, Sałata masłowa 35g, Grejpfrut 100g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2316.61 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 80.56 g; Węglowodany ogółem: 331.85 g; Błonnik pokarmowy: 43.11 g; WW: 33.43 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.69 g; Sód: 1992.13 mg; suma cukrów prostych: 27.46 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-12-12</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, 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> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 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> Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2448.69 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 78.20 g; Węglowodany ogółem: 370.99 g; Błonnik pokarmowy: 41.52 g; WW: 37.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.52 g; Sód: 1983.46 mg; suma cukrów prostych: 66.53 g;		
<b>czwartek 2024-12-12</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> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 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> Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2333.29 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 85.46 g; Węglowodany ogółem: 322.24 g; Błonnik pokarmowy: 45.71 g; WW: 32.53 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.70 g; Sód: 2274.01 mg; suma cukrów prostych: 27.01 g;		
<b>piątek 2024-12-13</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, Herbata czarna bez cukru 300ml, Pomidor 50g, <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</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> ), 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 wielowocowy 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 naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Sałata karbowana 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2225.02 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 74.27 g; Węglowodany ogółem: 351.36 g; Błonnik pokarmowy: 46.31 g; WW: 35.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.67 g; Sód: 1737.81 mg; suma cukrów prostych: 49.61 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-12-13</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, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</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> ), 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 wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g, Sałata karbowana 35g, Herbata zielowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2117.65 kcal; Białko ogółem: 69.86 g; Tłuszcz: 70.50 g; Węglowodany ogółem: 343.72 g; Błonnik pokarmowy: 45.20 g; WW: 34.27 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.30 g; Sód: 1759.96 mg; suma cukrów prostych: 51.55 g;		
<b>piątek 2024-12-13</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, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</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> ), 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 wielowocowy 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 naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Sałata karbowana 35g, Herbata zielowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2171.59 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz: 78.07 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; Błonnik pokarmowy: 43.62 g; WW: 32.92 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.81 g; Sód: 2043.49 mg; suma cukrów prostych: 38.27 g;		
<b>sobota 2024-12-14</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, LUB</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, Mandarynka 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa jesienna z kaszą jęczmienną (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, 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> ), Sałatka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), 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: 2204.68 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 73.84 g; Węglowodany ogółem: 338.30 g; Błonnik pokarmowy: 41.94 g; WW: 33.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.11 g; Sód: 2722.64 mg; suma cukrów prostych: 32.64 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-12-14</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> ),	Zupa jesienna z kaszą jęczmienną (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos warzywny z mięsem wieprzowym (topatka 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> ), Sałatka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Podpłomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2238.65 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 72.98 g; Węglowodany ogółem: 353.27 g; Błonnik pokarmowy: 44.61 g; WW: 35.48 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.22 g; Sód: 2360.13 mg; suma cukrów prostych: 34.84 g;		
<b>sobota 2024-12-14</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, Mandarynka 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa jesienna z kaszą jęczmienną (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos warzywny z mięsem wieprzowym (topatka 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>Podwieczorek:</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> ), Sałatka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 130g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Mix sałat 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podpłomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2160.45 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 74.22 g; Węglowodany ogółem: 323.10 g; Błonnik pokarmowy: 40.73 g; WW: 32.48 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.05 g; Sód: 2878.99 mg; suma cukrów prostych: 37.12 g;		
<b>niedziela 2024-12-15</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 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: 2415.61 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 92.65 g; Węglowodany ogółem: 341.01 g; Błonnik pokarmowy: 45.08 g; WW: 34.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 38.10 g; Sód: 1884.24 mg; suma cukrów prostych: 37.97 g;		
<b>niedziela 2024-12-15</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> ), 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> ), 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 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: 2417.04 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 80.91 g; Węglowodany ogółem: 372.80 g; Błonnik pokarmowy: 45.32 g; WW: 37.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.71 g; Sód: 1734.20 mg; suma cukrów prostych: 59.32 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-15		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
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 olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy 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: 2374.87 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 91.19 g; Węglowodany ogółem: 330.12 g; Błonnik pokarmowy: 45.01 g; WW: 33.19 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.15 g; Sód: 2078.98 mg; suma cukrów prostych: 47.98 g;		