

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-01-06</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> ), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Pomarańcza 150g , Salata 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 zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Udziec z kurczaka pieczony 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 żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka z indyka 30g ( <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: 2251.31 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 63.06 g; Węglowodany ogółem: 369.88 g; Błonnik pokarmowy: 47.46 g; WW: 36.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.92 g; Sód: 2296.89 mg; suma cukrów prostych: 26.62 g;		
<b>poniedziałek 2025-01-06</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> ), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Banan 150g , Salata 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 zabieleną 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> ), Szynka z indyka 30g ( <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: 2323.06 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 62.32 g; Węglowodany ogółem: 393.42 g; Błonnik pokarmowy: 49.07 g; WW: 39.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.00 g; Sód: 2316.70 mg; suma cukrów prostych: 40.46 g;		
<b>poniedziałek 2025-01-06</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</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> ), Pomarańcza 150g , Salata 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 zabieleną 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 , <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 30g ( <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: 2236.88 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 65.20 g; Węglowodany ogółem: 355.58 g; Błonnik pokarmowy: 44.45 g; WW: 35.51 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.80 g; Sód: 2530.82 mg; suma cukrów prostych: 25.09 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-07</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> ), Paszтет drobiowy 40g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Sałata lodowa 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> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 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: 2211.63 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 85.89 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; WW: 31.74 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.49 g; Sód: 2308.24 mg; suma cukrów prostych: 26.08 g;		
<b>wtorek 2025-01-07</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> ), Paszтет drobiowy 30g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Sałata lodowa 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> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 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: 2103.17 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 75.07 g; Węglowodany ogółem: 312.57 g; Błonnik pokarmowy: 42.09 g; WW: 31.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.40 g; Sód: 1908.79 mg; suma cukrów prostych: 27.62 g;		
<b>wtorek 2025-01-07</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> ), Paszтет drobiowy 40g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Sałata lodowa 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> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 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: 2179.13 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 89.37 g; Węglowodany ogółem: 301.51 g; Błonnik pokarmowy: 44.48 g; WW: 30.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.25 g; Sód: 2518.91 mg; suma cukrów prostych: 25.32 g;		
<b>środa 2025-01-08</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> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200g ( <i>GLUpszenny, SEL</i> ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka szwedzka (ogóki kiszony, 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 , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2334.46 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 89.20 g; Węglowodany ogółem: 326.89 g; Błonnik pokarmowy: 42.47 g; WW: 32.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.12 g; Sód: 1986.39 mg; suma cukrów prostych: 31.18 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-08</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 zabelana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</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 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, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2248.41 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 81.21 g; Węglowodany ogółem: 329.51 g; Błonnik pokarmowy: 47.90 g; WW: 32.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.50 g; Sód: 1730.98 mg; suma cukrów prostych: 26.42 g;		
<b>środa 2025-01-08</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 zabelana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</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 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, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2282.62 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 90.46 g; Węglowodany ogółem: 306.26 g; Błonnik pokarmowy: 41.17 g; WW: 30.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.88 g; Sód: 2128.29 mg; suma cukrów prostych: 43.47 g;		
<b>czwartek 2025-01-09</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 zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Bitka z indyka duszona 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, 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, Grejpfrut 100g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2165.70 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 66.32 g; Węglowodany ogółem: 334.07 g; Błonnik pokarmowy: 41.20 g; WW: 33.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.51 g; Sód: 1957.24 mg; suma cukrów prostych: 33.71 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-09</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> ), Bitka z indyka duszona 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 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> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2304.63 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 64.18 g; Węglowodany ogółem: 376.87 g; Błonnik pokarmowy: 40.74 g; WW: 37.93 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.38 g; Sód: 1983.58 mg; suma cukrów prostych: 72.84 g;		
<b>czwartek 2025-01-09</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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> ), Bitka z indyka duszona 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 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> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2191.53 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 73.23 g; Węglowodany ogółem: 321.53 g; Błonnik pokarmowy: 46.36 g; WW: 32.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.49 g; Sód: 2500.03 mg; suma cukrów prostych: 26.95 g;		
<b>piątek 2025-01-10</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 lodowa 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 2025-01-10</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 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 naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa 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 2025-01-10</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 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 naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa 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 2025-01-11</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, 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> ), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot wieloowocowy 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: 2368.64 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 94.43 g; Węglowodany ogółem: 338.28 g; Błonnik pokarmowy: 43.46 g; WW: 33.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.89 g; Sód: 2689.22 mg; suma cukrów prostych: 35.65 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-01-11</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> ), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g ( <b>SEL</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: 2402.61 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 93.57 g; Węglowodany ogółem: 353.25 g; Błonnik pokarmowy: 46.13 g; WW: 35.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.00 g; Sód: 2326.71 mg; suma cukrów prostych: 37.84 g;		
<b>sobota 2025-01-11</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> ), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g ( <b>SEL</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: 2377.75 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 96.87 g; Węglowodany ogółem: 330.12 g; Błonnik pokarmowy: 42.66 g; WW: 33.10 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.16 g; Sód: 2859.27 mg; suma cukrów prostych: 39.99 g;		
<b>niedziela 2025-01-12</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 ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</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> ), 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: 2152.52 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 68.40 g; Węglowodany ogółem: 335.78 g; Błonnik pokarmowy: 47.90 g; WW: 33.65 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.13 g; Sód: 2055.31 mg; suma cukrów prostych: 39.60 g;		
<b>niedziela 2025-01-12</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 ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</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> ), 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: 2176.30 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 61.83 g; Węglowodany ogółem: 363.10 g; Błonnik pokarmowy: 48.98 g; WW: 36.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.13 g; Sód: 1857.05 mg; suma cukrów prostych: 50.73 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-01-12</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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 ziemniakami zabilana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL</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 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: 2058.44 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 64.88 g; Węglowodany ogółem: 317.86 g; Błonnik pokarmowy: 47.41 g; WW: 31.90 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.86 g; Sód: 2236.35 mg; suma cukrów prostych: 49.75 g;		