

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-03-10</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb żytni razowy 100g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g ( <i>MLE, JAJ, SEL</i> ), Kanapkowa schabowa 30g ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Sałata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i> ), Udziec z kurczaka pieczony 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ryż biały gotowany 200g ( <i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i> ), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <i>SEL</i> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasztet drobiowy 80g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 50g, Pomarańcza 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2130.77 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 74.21 g; Węglowodany ogółem: 336.67 g; Błonnik pokarmowy: 40.25 g; WW: 33.56 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.83 g; Sód: 2102.43 mg; suma cukrów prostych: 27.04 g;		
<b>poniedziałek 2025-03-10</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> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g ( <i>MLE, JAJ, SEL</i> ), Kanapkowa schabowa 30g ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Sałata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i> ), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ryż biały gotowany 200g ( <i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i> ), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <i>SEL</i> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasztet drobiowy 80g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 50g, Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2202.53 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 73.48 g; Węglowodany ogółem: 360.21 g; Błonnik pokarmowy: 41.85 g; WW: 36.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.91 g; Sód: 2122.23 mg; suma cukrów prostych: 40.89 g;		
<b>poniedziałek 2025-03-10</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g ( <i>MLE, JAJ, SEL</i> ), Kanapkowa schabowa 30g ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Sałata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i> ), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ryż brązowy gotowany 200g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA</i> ), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <i>SEL</i> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <i>MLE, SOJ, GLUżytni</i> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasztet drobiowy 80g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 50g, Pomarańcza 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g ( <i>SOJ, GLUżytni</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2091.95 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 79.58 g; Węglowodany ogółem: 314.30 g; Błonnik pokarmowy: 44.69 g; WW: 31.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.56 g; Sód: 2351.86 mg; suma cukrów prostych: 25.79 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-03-11</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</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> ), Szyńka z indyka 60g ( <b>MLE, GOR</b> ), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <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 pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Kopytka (wyrób własny) 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Śledź z cebulką w śmietanie 100g ( <b>MLE, RYB</b> ), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2531.19 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 104.52 g; Węglowodany ogółem: 344.65 g; Błonnik pokarmowy: 42.32 g; WW: 34.56 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.17 g; Sód: 2349.15 mg; suma cukrów prostych: 35.14 g;		
<b>wtorek 2025-03-11</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> ), Szyńka z indyka 60g ( <b>MLE, GOR</b> ), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <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 pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Kopytka (wyrób własny) 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>SEL, RYB</b> ), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2499.73 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 101.80 g; Węglowodany ogółem: 346.44 g; Błonnik pokarmowy: 44.79 g; WW: 34.69 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.78 g; Sód: 2360.71 mg; suma cukrów prostych: 35.12 g;		
<b>wtorek 2025-03-11</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka z indyka 60g ( <b>MLE, GOR</b> ), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <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 pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml, <b>Podwieczerek:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Śledź z cebulką w śmietanie 100g ( <b>MLE, RYB</b> ), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g ( <b>JAJ, SOJ, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2408.18 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 102.11 g; Węglowodany ogółem: 310.77 g; Błonnik pokarmowy: 43.49 g; WW: 31.19 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.97 g; Sód: 2593.62 mg; suma cukrów prostych: 22.14 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-03-12</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR, GLUżytni</b> ), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Brokuł gotowany 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g ( <b>SEL</b> ), Paszтет drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Gruszka 100g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2236.46 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 87.36 g; Węglowodany ogółem: 326.71 g; Błonnik pokarmowy: 47.44 g; WW: 32.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.57 g; Sód: 2169.51 mg; suma cukrów prostych: 39.93 g;		
<b>środa 2025-03-12</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> ), Serek waniliowy 50g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR, GLUżytni</b> ), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Brokuł gotowany 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g ( <b>SEL</b> ), Paszтет drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Banan 100g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2251.53 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 81.89 g; Węglowodany ogółem: 347.03 g; Błonnik pokarmowy: 49.08 g; WW: 34.68 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.29 g; Sód: 1910.69 mg; suma cukrów prostych: 58.64 g;		
<b>środa 2025-03-12</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 350ml ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Brokuł gotowany 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g ( <b>SEL</b> ), Paszтет drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Gruszka 100g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2236.63 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 91.09 g; Węglowodany ogółem: 308.64 g; Błonnik pokarmowy: 44.80 g; WW: 30.80 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.31 g; Sód: 2438.36 mg; suma cukrów prostych: 32.44 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-03-13</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <i>MLE</i> ), Pomarańcza 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i> ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabelana mlekiem 2% tł. 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i> ), Kotlet schabowy panierowany smażony 90g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, 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 kiszony 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2398.89 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 73.79 g; Węglowodany ogółem: 376.75 g; Błonnik pokarmowy: 45.98 g; WW: 37.74 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.82 g; Sód: 1775.69 mg; suma cukrów prostych: 40.12 g;		
<b>czwartek 2025-03-13</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Kanapkowa schabowa 40g ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <i>MLE</i> ), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i> ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabelana mlekiem 2% tł. 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i> ), Bitka ze schabu duszona 90g ( <i>GLUpszenny</i> ), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, 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> ), Pomidor 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2265.69 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 70.45 g; Węglowodany ogółem: 353.97 g; Błonnik pokarmowy: 45.14 g; WW: 35.42 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.12 g; Sód: 1795.91 mg; suma cukrów prostych: 36.85 g;		
<b>czwartek 2025-03-13</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <i>MLE</i> ), Pomarańcza 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i> ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabelana mlekiem 2% tł. 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i> ), Bitka ze schabu duszona 90g ( <i>GLUpszenny</i> ), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi z chrzanem i jogurtem naturalnym 150g ( <i>MLE</i> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , <b>Podwieczerek:</b> Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g ( <i>SOJ, GLUżytni</i> ),	Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, 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 kiszony 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2326.40 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 71.28 g; Węglowodany ogółem: 359.52 g; Błonnik pokarmowy: 46.59 g; WW: 36.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.28 g; Sód: 2017.27 mg; suma cukrów prostych: 31.73 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-03-14</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb żytni razowy 40g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Mandarynka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2146.36 kcal; Białko ogółem: 62.84 g; Tłuszcz: 47.74 g; Węglowodany ogółem: 399.55 g; Błonnik pokarmowy: 39.33 g; WW: 39.90 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.19 g; Sód: 1449.52 mg; suma cukrów prostych: 78.51 g;		
<b>piątek 2025-03-14</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 350ml ( <b>SEL</b> ), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2214.90 kcal; Białko ogółem: 61.38 g; Tłuszcz: 49.95 g; Węglowodany ogółem: 412.49 g; Błonnik pokarmowy: 38.55 g; WW: 41.28 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.04 g; Sód: 1513.97 mg; suma cukrów prostych: 87.28 g;		
<b>piątek 2025-03-14</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Bułka razowa 50g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb żytni razowy 40g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Mandarynka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Makaron razowy gotowany z twarogiem 300g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Woda z cytryną 300ml , <b>Podwieczerek:</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> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2078.50 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 71.80 g; Węglowodany ogółem: 301.09 g; Błonnik pokarmowy: 37.00 g; WW: 30.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.07 g; Sód: 1971.84 mg; suma cukrów prostych: 38.32 g;		
<b>sobota 2025-03-15</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), 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> ), Parówkowa 80g, Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, 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> ), Filet z tilapii smażony w panierce 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ, RYB</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszzone, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g ( <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, Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2259.44 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 79.92 g; Węglowodany ogółem: 335.90 g; Błonnik pokarmowy: 44.52 g; WW: 33.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.27 g; Sód: 2274.54 mg; suma cukrów prostych: 46.47 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-03-15</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), 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) 6g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Parówkowa 80g, Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, 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> ), Filet z tilapii na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka z indyka 40g ( <b>MLE, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2000.35 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 59.06 g; Węglowodany ogółem: 318.78 g; Błonnik pokarmowy: 44.86 g; WW: 31.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.40 g; Sód: 2201.23 mg; suma cukrów prostych: 46.12 g;		
<b>sobota 2025-03-15</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 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> ), Parówkowa 80g, Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, 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> ), Filet z tilapii 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 wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <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, Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2155.95 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 76.52 g; Węglowodany ogółem: 315.55 g; Błonnik pokarmowy: 43.21 g; WW: 31.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.02 g; Sód: 2419.63 mg; suma cukrów prostych: 45.21 g;		
<b>niedziela 2025-03-16</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb graham 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> ), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretko drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Grejpfrut 100g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2060.57 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 61.11 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; Błonnik pokarmowy: 43.84 g; WW: 32.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.25 g; Sód: 1593.20 mg; suma cukrów prostych: 33.58 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-03-16</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> ), Pomidor 50g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretką drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Banan 100g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2144.02 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 63.25 g; Węglowodany ogółem: 352.63 g; Błonnik pokarmowy: 47.66 g; WW: 35.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.46 g; Sód: 1711.23 mg; suma cukrów prostych: 47.08 g;		
<b>niedziela 2025-03-16</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 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> ), Pomidor 50g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Galaretką drobiowa z jarzynami (woda, mięso z udka, włoszczyzna, natka pietruszki, żelatyna- wyrób własny) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Grejpfrut 100g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , <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: 2064.21 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 67.08 g; Węglowodany ogółem: 307.37 g; Błonnik pokarmowy: 42.06 g; WW: 30.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.74 g; Sód: 1891.33 mg; suma cukrów prostych: 20.71 g;		