

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-17		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Jabłko 150g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa brokułowa z ryżem białym zabilana mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Kaszotto z mięsem wieprzowym i warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia) 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 40g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2123.40 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz: 84.00 g; Węglowodany ogółem: 320.73 g; Błonnik pokarmowy: 44.18 g; WW: 32.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.58 g; Sód: 1541.29 mg; suma cukrów prostych: 39.75 g;		
poniedziałek 2025-03-17		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 70g (<i>MLE</i>), Jabłko 150g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa brokułowa z ryżem białym zabilana mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Kaszotto z mięsem wieprzowym i warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia) 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 40g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2110.57 kcal; Białko ogółem: 69.79 g; Tłuszcz: 83.72 g; Węglowodany ogółem: 322.69 g; Błonnik pokarmowy: 46.06 g; WW: 32.24 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.54 g; Sód: 1563.49 mg; suma cukrów prostych: 41.06 g;		
poniedziałek 2025-03-17		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Jabłko 150g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa brokułowa z ryżem białym zabilana mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Kaszotto z mięsem wieprzowym i warzywami (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia) 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (<i>MLE, SOJ, GLUżytni</i>),	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 40g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2143.31 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz: 88.73 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; Błonnik pokarmowy: 43.10 g; WW: 31.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.58 g; Sód: 1781.23 mg; suma cukrów prostych: 38.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-18		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Szyunka z indyka 30g (MLE, GOR), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, wloszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Udziec z kurczaka pieczony 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 30g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, wloszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL, RYB), Gruszka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2227.59 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 72.24 g; Węglowodany ogółem: 327.55 g; Błonnik pokarmowy: 43.93 g; WW: 32.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.35 g; Sód: 2473.10 mg; suma cukrów prostych: 20.05 g;		
wtorek 2025-03-18		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Szyunka z indyka 30g (MLE, GOR), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, wloszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 30g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, wloszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL, RYB), Banan 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2227.67 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 65.09 g; Węglowodany ogółem: 350.74 g; Błonnik pokarmowy: 45.36 g; WW: 35.04 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.56 g; Sód: 2205.13 mg; suma cukrów prostych: 41.67 g;		
wtorek 2025-03-18		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Szyunka z indyka 30g (MLE, GOR), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, wloszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Woda z cytryną 300ml, Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 30g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, wloszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL, RYB), Gruszka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2189.02 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 71.38 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; Błonnik pokarmowy: 41.97 g; WW: 31.71 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.05 g; Sód: 2579.93 mg; suma cukrów prostych: 18.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL), Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabeliana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Kurczak w sosie curry (mięso z udka, włoszczyzna, papryka, pieczarki, cebula) 200g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2232.83 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 82.54 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; Błonnik pokarmowy: 37.09 g; WW: 32.34 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.63 g; Sód: 1815.02 mg; suma cukrów prostych: 24.32 g;		
środa 2025-03-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL), Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabeliana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2166.64 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 77.62 g; Węglowodany ogółem: 322.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.16 g; WW: 32.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.06 g; Sód: 1815.71 mg; suma cukrów prostych: 26.11 g;		
środa 2025-03-19		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL), Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabeliana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Kurczak w sosie curry (mięso z udka, włoszczyzna, papryka, pieczarki, cebula) 200g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Ryż brązowy gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, ZIA), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2201.49 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 89.29 g; Węglowodany ogółem: 298.59 g; Błonnik pokarmowy: 41.76 g; WW: 30.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.54 g; Sód: 2065.07 mg; suma cukrów prostych: 23.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-20		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Bułka razowa 50g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Szyńka konserwowa z kurczaka 60g (<i>MLE, GOR</i>), Ogórek kiszony 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, pestki dyni, sos jogurtowo-majonezowy) 150g (<i>MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA</i>), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Roszponka 10g , Pomarańcza 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2170.72 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 67.81 g; Węglowodany ogółem: 332.40 g; Błonnik pokarmowy: 40.94 g; WW: 33.20 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.87 g; Sód: 2175.19 mg; suma cukrów prostych: 46.30 g;		
czwartek 2025-03-20		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Szyńka konserwowa z kurczaka 60g (<i>MLE, GOR</i>), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Roszponka 10g , Banan 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2255.78 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 68.63 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; Błonnik pokarmowy: 42.37 g; WW: 35.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.75 g; Sód: 1930.62 mg; suma cukrów prostych: 58.89 g;		
czwartek 2025-03-20		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Chleb graham 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Szyńka konserwowa z kurczaka 60g (<i>MLE, GOR</i>), Ogórek kiszony 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, pestki dyni, sos jogurtowo-majonezowy) 150g (<i>MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA</i>), Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (<i>SOJ, GLUżytni</i>), Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Roszponka 10g , Pomarańcza 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2193.24 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 71.23 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; Błonnik pokarmowy: 41.50 g; WW: 32.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.01 g; Sód: 2355.51 mg; suma cukrów prostych: 51.39 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-21		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Rzodkiew biała 50g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Gulasz warzywny z ciecierzycą duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia, ciecierzycą) 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2198.11 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz: 63.71 g; Węglowodany ogółem: 371.33 g; Błonnik pokarmowy: 46.87 g; WW: 37.13 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.55 g; Sód: 1985.45 mg; suma cukrów prostych: 32.85 g;		
piątek 2025-03-21		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Pomidor 50g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Gulasz warzywny duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia) 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2138.64 kcal; Białko ogółem: 63.18 g; Tłuszcz: 72.40 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; Błonnik pokarmowy: 43.81 g; WW: 34.71 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.01 g; Sód: 2014.47 mg; suma cukrów prostych: 33.37 g;		
piątek 2025-03-21		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Rzodkiew biała 50g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Gulasz warzywny z ciecierzycą duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia, ciecierzycą) 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2159.76 kcal; Białko ogółem: 78.55 g; Tłuszcz: 66.94 g; Węglowodany ogółem: 349.61 g; Błonnik pokarmowy: 44.35 g; WW: 35.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.01 g; Sód: 2072.94 mg; suma cukrów prostych: 29.74 g;		
sobota 2025-03-22		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyńka delikatesowa z kurczaka 30g, Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kotlet rybny z dorsza pieczony 100g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka szwedzka (ogóki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Ser topiony 25g (MLE), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2484.54 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 102.60 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g; WW: 32.60 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.11 g; Sód: 2866.95 mg; suma cukrów prostych: 29.00 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-22		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyнка delikatesowa z kurczaka 30g, Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kotlet rybny z dorsza pieczony 100g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Cukinia gotowana 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2365.95 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 91.23 g; Węglowodany ogółem: 326.63 g; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; WW: 32.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.65 g; Sód: 2328.87 mg; suma cukrów prostych: 26.75 g;		
sobota 2025-03-22		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyнка delikatesowa z kurczaka 30g, Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kotlet rybny z dorsza pieczony 100g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka szwedzka (ogóki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Ser topiony 25g (MLE), Pomarańcza 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2484.63 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 104.52 g; Węglowodany ogółem: 315.81 g; Błonnik pokarmowy: 38.81 g; WW: 31.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.60 g; Sód: 3038.11 mg; suma cukrów prostych: 44.22 g;		
niedziela 2025-03-23		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Ogórek kiszony 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Pomidor 50g, Jabłko 100g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2164.54 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 77.67 g; Węglowodany ogółem: 319.44 g; Błonnik pokarmowy: 46.18 g; WW: 31.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.04 g; Sód: 1907.21 mg; suma cukrów prostych: 50.63 g;		
niedziela 2025-03-23		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Banan 100g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Pomidor 50g, Jabłko 100g, Herbata owocowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2252.85 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 77.96 g; Węglowodany ogółem: 346.07 g; Błonnik pokarmowy: 50.09 g; WW: 34.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.15 g; Sód: 1688.71 mg; suma cukrów prostych: 62.23 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-23		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (MLE), Ogórek kiszony 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g (JAJ, SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL, RYB), Pomidor 50g , Jabłko 100g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2205.05 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 83.48 g; Węglowodany ogółem: 307.38 g; Błonnik pokarmowy: 43.18 g; WW: 30.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.43 g; Sód: 2076.95 mg; suma cukrów prostych: 49.09 g;		