

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-03-31</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, GOR</b> ), Bitka z indyka duszona 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza gryczana gotowana 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, ŁUB</b> ), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <b>SEL</b> ), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Kanapkowa schabowa 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g ( <b>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: 2082.55 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 57.91 g; Węglowodany ogółem: 337.50 g; Błonnik pokarmowy: 43.44 g; WW: 33.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.24 g; Sód: 1919.51 mg; suma cukrów prostych: 27.18 g;		
<b>poniedziałek 2025-03-31</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, GOR</b> ), Bitka z indyka duszona 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <b>SEL</b> ), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Kanapkowa schabowa 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g ( <b>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: 2153.39 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 57.18 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; Błonnik pokarmowy: 45.35 g; WW: 36.69 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.18 g; Sód: 1973.30 mg; suma cukrów prostych: 40.83 g;		
<b>poniedziałek 2025-03-31</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, GOR</b> ), Bitka z indyka duszona 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza gryczana gotowana 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, ŁUB</b> ), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g ( <b>SEL</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> ), Kanapkowa schabowa 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g ( <b>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: 2100.96 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 62.31 g; Węglowodany ogółem: 325.15 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; WW: 32.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.18 g; Sód: 2153.45 mg; suma cukrów prostych: 25.66 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-04-01</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 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 brokułowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Udziec z kurczaka pieczony 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g ( <i>SEL</i> ), Kompot wieloowocowy 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 150g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2222.43 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 86.95 g; Węglowodany ogółem: 325.55 g; Błonnik pokarmowy: 45.84 g; WW: 32.45 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.09 g; Sód: 2296.98 mg; suma cukrów prostych: 28.82 g;		
<b>wtorek 2025-04-01</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) 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 brokułowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g ( <i>SEL</i> ), Kompot wieloowocowy 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 150g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2037.59 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 70.77 g; Węglowodany ogółem: 320.93 g; Błonnik pokarmowy: 46.71 g; WW: 31.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.35 g; Sód: 1861.53 mg; suma cukrów prostych: 30.11 g;		
<b>wtorek 2025-04-01</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 brokułowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g ( <i>SEL</i> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczerek:</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 150g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2188.81 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 87.35 g; Węglowodany ogółem: 314.61 g; Błonnik pokarmowy: 44.83 g; WW: 31.41 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.97 g; Sód: 2403.85 mg; suma cukrów prostych: 27.57 g;		
<b>środa 2025-04-02</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, 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 grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</i> ), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g ( <i>GLUpszenny, GLUjęczmie, SEL, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i> ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 120g ( <i>MLE, JAJ, SEL</i> ), Mandarynka 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2243.84 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 65.50 g; Węglowodany ogółem: 373.47 g; Błonnik pokarmowy: 51.61 g; WW: 37.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.27 g; Sód: 1848.84 mg; suma cukrów prostych: 31.14 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-04-02</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, 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 dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, SEL, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 120g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2197.55 kcal; Białko ogółem: 75.92 g; Tłuszcz: 68.20 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; Błonnik pokarmowy: 50.58 g; WW: 36.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.83 g; Sód: 1801.08 mg; suma cukrów prostych: 29.08 g;		
<b>środa 2025-04-02</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 grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Risotto z warzywami parowanymi (ryż brązowy, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa) 350g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, SEL, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), 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> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 120g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Mandarynka 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2219.21 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 68.65 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; Błonnik pokarmowy: 51.21 g; WW: 35.56 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.15 g; Sód: 2093.41 mg; suma cukrów prostych: 45.45 g;		
<b>czwartek 2025-04-03</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, 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 zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, 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> ), Szyńka delikatesowa z kurczaka 70g, Roszponka 10g, Grejfrut 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2255.50 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 78.37 g; Węglowodany ogółem: 325.48 g; Błonnik pokarmowy: 42.64 g; WW: 32.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.52 g; Sód: 2086.30 mg; suma cukrów prostych: 39.04 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-04-03</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, 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, 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, SEL, GOR</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, 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, Roszponka 10g, Banan 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2435.93 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 76.09 g; Węglowodany ogółem: 376.18 g; Błonnik pokarmowy: 41.25 g; WW: 37.82 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.40 g; Sód: 2078.08 mg; suma cukrów prostych: 82.49 g;		
<b>czwartek 2025-04-03</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Bułka razowa 50g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb graham 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, 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, Roszponka 10g, Grejfrut 150g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2261.93 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 82.47 g; Węglowodany ogółem: 313.77 g; Błonnik pokarmowy: 45.81 g; WW: 31.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.31 g; Sód: 2415.87 mg; suma cukrów prostych: 30.23 g;		
<b>piątek 2025-04-04</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, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <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 smażony w panierce 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy 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 masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2293.02 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 85.37 g; Węglowodany ogółem: 346.16 g; Błonnik pokarmowy: 45.92 g; WW: 34.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.80 g; Sód: 1989.77 mg; suma cukrów prostych: 38.47 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-04-04</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 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> ), 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 masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2088.88 kcal; Białko ogółem: 66.41 g; Tłuszcz: 70.31 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g; Błonnik pokarmowy: 44.98 g; WW: 33.92 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.36 g; Sód: 1834.78 mg; suma cukrów prostych: 50.23 g;		
<b>piątek 2025-04-04</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 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> ), 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 pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 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 masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2168.62 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz: 79.25 g; Węglowodany ogółem: 328.66 g; Błonnik pokarmowy: 43.56 g; WW: 32.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.88 g; Sód: 2118.27 mg; suma cukrów prostych: 36.96 g;		
<b>sobota 2025-04-05</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> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Parówkowa 80g, Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa wiosenna z kaszą jęczmienną (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet drobiowy panierowany 90g ( <b>GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, 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) 120g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Mix sałat 10g, Mandarynka 100g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2494.34 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 91.95 g; Węglowodany ogółem: 353.16 g; Błonnik pokarmowy: 46.81 g; WW: 35.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.50 g; Sód: 2547.25 mg; suma cukrów prostych: 32.47 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-04-05</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> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Parówkowa 80g, Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa wiosenna z kaszą jęczmienną (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet drobiowy duszony 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, 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) 120g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Mix sałat 10g, Banan 100g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Podpłomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2414.78 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 81.82 g; Węglowodany ogółem: 365.75 g; Błonnik pokarmowy: 48.40 g; WW: 36.54 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.23 g; Sód: 2491.17 mg; suma cukrów prostych: 39.33 g;		
<b>sobota 2025-04-05</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Parówkowa 80g, Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa wiosenna z kaszą jęczmienną (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Filet drobiowy duszony 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</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) 120g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Mix sałat 10g, Mandarynka 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z ogórkami (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2275.34 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 84.15 g; Węglowodany ogółem: 319.60 g; Błonnik pokarmowy: 45.58 g; WW: 31.94 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.05 g; Sód: 2619.67 mg; suma cukrów prostych: 36.81 g;		
<b>niedziela 2025-04-06</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>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</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</b> ), Kompot wieloowocowy 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: 2154.85 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 65.51 g; Węglowodany ogółem: 340.42 g; Błonnik pokarmowy: 45.97 g; WW: 34.15 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.90 g; Sód: 2109.96 mg; suma cukrów prostych: 38.14 g;		
<b>niedziela 2025-04-06</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 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</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</b> ), Kompot wieloowocowy 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: 2256.66 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 59.19 g; Węglowodany ogółem: 387.04 g; Błonnik pokarmowy: 48.44 g; WW: 38.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.00 g; Sód: 1912.52 mg; suma cukrów prostych: 58.39 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-04-06</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 zabelana mlekiem 2% 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</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 wielowocowy 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: 2085.52 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 63.34 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g; Błonnik pokarmowy: 45.48 g; WW: 32.59 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.63 g; Sód: 2291.00 mg; suma cukrów prostych: 48.28 g;		