

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-03-24</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Szyńka z indyka 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g ( <b>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> ), Pasztet drobiowy 80g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Serek kanapkowy 30g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2070.42 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 84.56 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; Błonnik pokarmowy: 36.80 g; WW: 30.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.20 g; Sód: 2001.86 mg; suma cukrów prostych: 21.55 g;		
<b>poniedziałek 2025-03-24</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Szyńka z indyka 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g ( <b>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> ), Pasztet drobiowy 80g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Serek kanapkowy 30g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2062.26 kcal; Białko ogółem: 73.57 g; Tłuszcz: 84.56 g; Węglowodany ogółem: 305.03 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 g; WW: 30.53 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.17 g; Sód: 2025.32 mg; suma cukrów prostych: 22.88 g;		
<b>poniedziałek 2025-03-24</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Szyńka z indyka 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g ( <b>SEL</b> ), Makaron razowy gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczerek:</b> Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ), Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 80g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Serek kanapkowy 30g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2077.39 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 86.77 g; Węglowodany ogółem: 291.16 g; Błonnik pokarmowy: 35.30 g; WW: 29.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.60 g; Sód: 2166.46 mg; suma cukrów prostych: 26.77 g;		
<b>wtorek 2025-03-25</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Gruszka 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, pestki dyni, sos jogurtowo-majonezowy) 150g ( <b>MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Kanapkowa schabowa 40g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2183.44 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 61.45 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; Błonnik pokarmowy: 38.53 g; WW: 34.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.06 g; Sód: 1663.34 mg; suma cukrów prostych: 31.41 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-03-25</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Banan 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bitka drobiowa duszona 90g, 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> ), Kanapkowa schabowa 40g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Biskopki 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2073.55 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 51.59 g; Węglowodany ogółem: 348.97 g; Błonnik pokarmowy: 37.75 g; WW: 34.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.08 g; Sód: 1672.83 mg; suma cukrów prostych: 48.77 g;		
<b>wtorek 2025-03-25</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Bułka razowa 50g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb graham 40g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Gruszka 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, pestki dyni, sos jogurtowo-majonezowy) 150g ( <b>MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni</b> ),	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Kanapkowa schabowa 40g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g ( <b>MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2155.93 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 68.33 g; Węglowodany ogółem: 325.36 g; Błonnik pokarmowy: 42.77 g; WW: 32.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.39 g; Sód: 2051.21 mg; suma cukrów prostych: 25.37 g;		
<b>środa 2025-03-26</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 40g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Potrawka z indyka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ryż biały gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 50g, Mandarynka 100g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2161.76 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz: 91.75 g; Węglowodany ogółem: 299.17 g; Błonnik pokarmowy: 39.79 g; WW: 29.93 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.75 g; Sód: 2147.54 mg; suma cukrów prostych: 25.96 g;		
<b>środa 2025-03-26</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> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Potrawka z indyka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ryż biały gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 50g, Banan 100g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2158.76 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 83.73 g; Węglowodany ogółem: 324.10 g; Błonnik pokarmowy: 41.82 g; WW: 32.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.97 g; Sód: 1788.81 mg; suma cukrów prostych: 39.24 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-03-26</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Paszтет drobiowy 40g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Potrawka z indyka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g ( <b>GLUpszenny, SEL</b> ), Ryż brązowy gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA</b> ), Woda z cytryną 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> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>SEL</b> ), Pomidor 50g, Mandarynka 100g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka zbożowe 25g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2119.07 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 94.52 g; Węglowodany ogółem: 285.34 g; Błonnik pokarmowy: 44.20 g; WW: 28.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.11 g; Sód: 2258.18 mg; suma cukrów prostych: 25.20 g;		
<b>czwartek 2025-03-27</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Kanapkowa schabowa 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bigos z kapusty kiszonej z mięsem z łopatki wieprzowej i kielbasą śląską duszony 300g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 70g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1986.12 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz: 65.69 g; Węglowodany ogółem: 308.50 g; Błonnik pokarmowy: 36.27 g; WW: 30.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.28 g; Sód: 2314.30 mg; suma cukrów prostych: 26.03 g;		
<b>czwartek 2025-03-27</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Kanapkowa schabowa 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pieczeń rzymska z mięsa mielonego z warzywami (łopatka wp, włoszczyzna, natka pietruszki, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 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> ), Serek wiejski 70g ( <b>MLE</b> ), Sałata masłowa 35g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2199.65 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 75.48 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; Błonnik pokarmowy: 41.34 g; WW: 33.93 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.13 g; Sód: 2162.32 mg; suma cukrów prostych: 40.55 g;		
<b>czwartek 2025-03-27</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 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bigos z kapusty kiszonej z mięsem z łopatki wieprzowej i kielbasą śląską duszony 300g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, 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> ), Serek wiejski 70g ( <b>MLE</b> ), Sałata masłowa 35g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1980.33 kcal; Białko ogółem: 78.30 g; Tłuszcz: 68.05 g; Węglowodany ogółem: 299.06 g; Błonnik pokarmowy: 37.97 g; WW: 29.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.82 g; Sód: 2480.00 mg; suma cukrów prostych: 39.65 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-03-28</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Pomarańcza 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Galaretką owocową 100g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i kaszą jęczmienną 350ml ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Makaron pszenny gotowany z twarogiem 300g ( <b>MLE, GLUpszenny</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> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2311.55 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 61.14 g; Węglowodany ogółem: 389.31 g; Błonnik pokarmowy: 42.70 g; WW: 38.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.29 g; Sód: 1445.11 mg; suma cukrów prostych: 61.83 g;		
<b>piątek 2025-03-28</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> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Banan 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Galaretką owocową 100g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ</b> ),	Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Makaron pszenny gotowany z twarogiem 300g ( <b>MLE, GLUpszenny</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> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2301.41 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; Tłuszcz: 62.71 g; Węglowodany ogółem: 394.35 g; Błonnik pokarmowy: 42.79 g; WW: 39.48 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.85 g; Sód: 1526.90 mg; suma cukrów prostych: 76.13 g;		
<b>piątek 2025-03-28</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> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Pomarańcza 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g ( <b>MLE, SOJ, GLUżytni</b> ),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i kaszą jęczmienną 350ml ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</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>Podwieczorek:</b> Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g ( <b>SOJ, GLUżytni</b> ),	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2396.87 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 76.63 g; Węglowodany ogółem: 358.70 g; Błonnik pokarmowy: 41.91 g; WW: 35.97 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.93 g; Sód: 1841.34 mg; suma cukrów prostych: 28.37 g;		
<b>sobota 2025-03-29</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 jajeczna (wyrób własny) 40g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Parówkowa 80g, Ketchup 15g ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szczawiowa z ryżem zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Pulpet rybny z dorsza parowany 100g ( <b>GLUpszenny, JAJ, RYB</b> ), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml ( <b>GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2238.87 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 88.24 g; Węglowodany ogółem: 305.24 g; Błonnik pokarmowy: 38.82 g; WW: 30.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.91 g; Sód: 2516.81 mg; suma cukrów prostych: 34.06 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-03-29</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g ( <i>MLE, JAJ, GOR</i> ), Parówkowa 80g, Ketchup 15g ( <i>GLUpszenny, SEL, GOR</i> ), Sałata masłowa 35g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g ( <i>MLE</i> ),	Zupa szczawiowa z ryżem zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Pulpet rybny z dorsza parowany 100g ( <i>GLUpszenny, JAJ, RYB</i> ), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml ( <i>GLUpszenny, SEL, GOR</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> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g ( <i>MLE</i> ), Miód 25g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 30g ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2260.01 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 81.64 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; Błonnik pokarmowy: 45.28 g; WW: 33.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.86 g; Sód: 2231.42 mg; suma cukrów prostych: 38.27 g;		
<b>sobota 2025-03-29</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g ( <i>MLE, JAJ, GOR</i> ), Parówkowa 80g, Ketchup 15g ( <i>GLUpszenny, SEL, GOR</i> ), Sałata masłowa 35g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g ( <i>MLE</i> ),	Zupa szczawiowa z ryżem zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Pulpet rybny z dorsza parowany 100g ( <i>GLUpszenny, JAJ, RYB</i> ), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml ( <i>GLUpszenny, SEL, GOR</i> ), 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 ( <i>SOJ, GLUżytni</i> ),	Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g ( <i>MLE</i> ), Ser topiony 25g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g ( <i>SOJ, GLUżytni</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2220.56 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 91.25 g; Węglowodany ogółem: 287.34 g; Błonnik pokarmowy: 38.08 g; WW: 28.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.72 g; Sód: 2792.08 mg; suma cukrów prostych: 23.39 g;		
<b>niedziela 2025-03-30</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb graham 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Mandarynka 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200ml ( <i>MLE</i> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Kotlec mielony wieprzowy smażony 90g ( <i>GLUpszenny, JAJ</i> ), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kalafior parowany z bułką tartą 150g ( <i>GLUpszenny, SOJ</i> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <i>JAJ</i> ), Serek wiejski 40g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2481.29 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 84.55 g; Węglowodany ogółem: 374.09 g; Błonnik pokarmowy: 47.96 g; WW: 37.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.60 g; Sód: 1819.31 mg; suma cukrów prostych: 53.29 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-03-30</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Kanapkowa schabowa 60g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Marchew mini parowana 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Serek wiejski 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2213.25 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 75.28 g; Węglowodany ogółem: 333.19 g; Błonnik pokarmowy: 45.66 g; WW: 33.28 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.65 g; Sód: 2311.11 mg; suma cukrów prostych: 45.32 g;		
<b>niedziela 2025-03-30</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Mandarynka 150g, Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200ml ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kalafior parowany z bułką tartą 150g ( <b>GLUpszenny, SOJ</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 graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Serek wiejski 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2441.31 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 82.19 g; Węglowodany ogółem: 358.19 g; Błonnik pokarmowy: 45.48 g; WW: 35.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.54 g; Sód: 1983.54 mg; suma cukrów prostych: 52.35 g;		