

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-21		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
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>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Sos tatarski (ogórek konserwowy, groszek konserwowy, sos jogurtowo-śmietanowy) 60ml (<i>MLE</i>), Szynka z pieca 40g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Bitka z indyka duszona 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</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 , Salata masłowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2092.98 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 71.72 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; Błonnik pokarmowy: 44.26 g; WW: 32.90 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.24 g; Sód: 2250.16 mg; suma cukrów prostych: 22.27 g;		
poniedziałek 2025-04-21		
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>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Sos jogurtowy z koperkiem (wyrób własny) 60ml (<i>MLE</i>), Szynka z pieca 40g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Bitka z indyka duszona 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</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 , Salata masłowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2074.04 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 329.68 g; Błonnik pokarmowy: 45.78 g; WW: 33.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.25 g; Sód: 2238.14 mg; suma cukrów prostych: 24.26 g;		
poniedziałek 2025-04-21		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Sos tatarski (ogórek konserwowy, groszek konserwowy, sos jogurtowo-śmietanowy) 60ml (<i>MLE</i>), Szynka z pieca 40g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Bitka z indyka duszona 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, pietruszka, brokuł, warzywa sezonowe) 150g (<i>SEL</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: 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 , Salata masłowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2093.29 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 73.99 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; Błonnik pokarmowy: 43.18 g; WW: 31.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.78 g; Sód: 2365.46 mg; suma cukrów prostych: 21.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-22		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Gruszka 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2234.62 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz: 51.76 g; Węglowodany ogółem: 394.43 g; Błonnik pokarmowy: 37.54 g; WW: 39.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.28 g; Sód: 1396.36 mg; suma cukrów prostych: 44.26 g;		
wtorek 2025-04-22		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Banan 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2219.92 kcal; Białko ogółem: 69.14 g; Tłuszcz: 53.46 g; Węglowodany ogółem: 396.40 g; Błonnik pokarmowy: 36.53 g; WW: 39.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.83 g; Sód: 1453.93 mg; suma cukrów prostych: 61.81 g;		
wtorek 2025-04-22		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Gruszka 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Ryż brązowy gotowany z jabłkami 350g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z pasztetem drobiowym (chleb żytni razowy, margaryna, pasztet drobiowy) 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (MLE, JAJ, SOJ, GOR, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2182.36 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 59.81 g; Węglowodany ogółem: 373.64 g; Błonnik pokarmowy: 47.96 g; WW: 37.28 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.95 g; Sód: 1788.11 mg; suma cukrów prostych: 38.63 g;		
środa 2025-04-23		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Potrawka z indyka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Pomidor 50g , Mandarynka 100g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2258.24 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 94.76 g; Węglowodany ogółem: 312.31 g; Błonnik pokarmowy: 41.39 g; WW: 31.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.23 g; Sód: 2159.22 mg; suma cukrów prostych: 27.90 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-23		
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), Serek waniliowy 50g (MLE), Paszтет drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Potrawka z indyka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Pomidor 50g , Banan 100g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2255.24 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 86.74 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; Błonnik pokarmowy: 43.42 g; WW: 33.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.44 g; Sód: 1800.49 mg; suma cukrów prostych: 41.18 g;		
środa 2025-04-23		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Paszтет drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Potrawka z indyka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 300g (GLUpszenny, SEL), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Pomidor 50g , Mandarynka 100g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2201.56 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 95.84 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; Błonnik pokarmowy: 40.10 g; WW: 29.34 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.46 g; Sód: 2334.16 mg; suma cukrów prostych: 26.87 g;		
czwartek 2025-04-24		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g , Mix салат 10g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bigos z kapusty kiszonej z mięsem z łopatki wieprzowej i kielbasą śląską duszony 300g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Pomidor 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2036.23 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz: 69.78 g; Węglowodany ogółem: 308.50 g; Błonnik pokarmowy: 36.27 g; WW: 30.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.71 g; Sód: 2365.06 mg; suma cukrów prostych: 26.03 g;		
czwartek 2025-04-24		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g , Mix салат 10g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pieczeń rzymska z mięsa mielonego z warzywami (łopatka wp, włoszczyzna, natka pietruszki, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 70g (MLE), Sałata masłowa 35g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: 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: 2201.17 mg; suma cukrów prostych: 40.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-24		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g , Mix sałat 10g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bigos z kapusty kiszonej z mięsem z łopatki wieprzowej i kielbasą śląską duszony 300g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot wielowocowy 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), Serek wiejski 70g (MLE), Sałata masłowa 35g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2030.44 kcal; Białko ogółem: 81.76 g; Tłuszcz: 72.14 g; Węglowodany ogółem: 299.06 g; Błonnik pokarmowy: 37.97 g; WW: 29.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.26 g; Sód: 2530.76 mg; suma cukrów prostych: 39.65 g;		
piątek 2025-04-25		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Twaróg 30g (MLE), Pomarańcza 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Galaretką owocowa 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (SEL, GOR), Makaron pszenny gotowany z twarogiem 300g (MLE, GLUpszenny), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Pomidor 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2217.11 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 59.71 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g; Błonnik pokarmowy: 43.34 g; WW: 37.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.05 g; Sód: 1458.47 mg; suma cukrów prostych: 62.08 g;		
piątek 2025-04-25		
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), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Twaróg 30g (MLE), Banan 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Galaretką owocowa 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny gotowany z twarogiem 300g (MLE, GLUpszenny), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Pomidor 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2235.28 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 62.10 g; Węglowodany ogółem: 379.61 g; Błonnik pokarmowy: 40.98 g; WW: 38.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.75 g; Sód: 1422.62 mg; suma cukrów prostych: 76.41 g;		
piątek 2025-04-25		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Twaróg 30g (MLE), Pomarańcza 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, SOJ, GLUżytni),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (SEL, GOR), Makaron razowy gotowany z twarogiem 300g (MLE, GLUpszenny, JAJ), Polewa jogurtowo- cynamonowa bez cukru 100ml (MLE), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 130g (MLE, JAJ, SEL), Pomidor 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2302.43 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 75.20 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; Błonnik pokarmowy: 42.55 g; WW: 34.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.68 g; Sód: 1854.70 mg; suma cukrów prostych: 28.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-26		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Salata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pulpet rybny z dorsza parowany 100g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Ser topiony 25g (MLE), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2266.01 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 88.48 g; Węglowodany ogółem: 312.38 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; WW: 31.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.93 g; Sód: 2556.84 mg; suma cukrów prostych: 35.89 g;		
sobota 2025-04-26		
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), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Salata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pulpet rybny z dorsza parowany 100g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera i marchewki z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Miód 25g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2287.15 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 81.88 g; Węglowodany ogółem: 343.36 g; Błonnik pokarmowy: 46.46 g; WW: 34.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.88 g; Sód: 2271.45 mg; suma cukrów prostych: 40.10 g;		
sobota 2025-04-26		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówkowa 80g, Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Salata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa szczawiowa z ryżem zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pulpet rybny z dorsza parowany 100g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Sos majerankowy (woda, mąka pszenna, majeranek) 100ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (SOJ, GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Ser topiony 25g (MLE), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (SOJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2247.70 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 91.49 g; Węglowodany ogółem: 294.48 g; Błonnik pokarmowy: 39.26 g; WW: 29.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.74 g; Sód: 2832.11 mg; suma cukrów prostych: 25.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-27Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (<i>MLE</i> , <i>GLUjęczmie</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>ORZwłoskie</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i> , <i>ZIA</i>), Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny</i> , <i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i> , <i>ZIA</i>), Mandarynka 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny</i> , <i>JAJ</i> , <i>SEL</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i>), Kotlet mielony wieprzowy smażony 90g (<i>GLUpszenny</i> , <i>JAJ</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g , Kalafior parowany z bułką tartą 150g (<i>GLUpszenny</i> , <i>SOJ</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny</i> , <i>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 , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: 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: 1858.16 mg; suma cukrów prostych: 53.29 g;		
niedziela 2025-04-27Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (<i>MLE</i> , <i>GLUjęczmie</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>ORZwłoskie</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i> , <i>ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny</i> , <i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Kanapkowa schabowa 60g (<i>MLE</i> , <i>GLUpszenny</i> , <i>JAJ</i> , <i>SEL</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i>), Jabłko 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny</i> , <i>JAJ</i> , <i>SEL</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i>), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (<i>GLUpszenny</i> , <i>JAJ</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g , Marchew mini parowana 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny</i> , <i>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 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: 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: 2349.96 mg; suma cukrów prostych: 45.32 g;		
niedziela 2025-04-27Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny</i> , <i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>GLUpszenny</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i> , <i>ZIA</i>), Mandarynka 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny</i> , <i>JAJ</i> , <i>SEL</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i>), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (<i>GLUpszenny</i> , <i>JAJ</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane 200g , Kalafior parowany z bułką tartą 150g (<i>GLUpszenny</i> , <i>SOJ</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (<i>MLE</i> , <i>SOJ</i> , <i>GLUżytni</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny</i> , <i>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 , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: 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: 2022.39 mg; suma cukrów prostych: 52.35 g;		