

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-04-01</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT</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> ), Polędwica sopočka 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</b> ), Ogórek kiszony 60g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</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> ), Ryż biały gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <b>MLE</b> ), Mandarynka 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2427.55 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 80.96 g; Węglowodany ogółem: 325.93 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; WW: 32.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.71 g; Sód: 2411.18 mg; suma cukrów prostych: 53.11 g;		
<b>środa 2026-04-01</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica sopočka 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</b> ), Ogórek kiszony 50g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 100ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 250ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 80g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ryż biały gotowany 100g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb żytni razowy 80g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <b>MLE</b> ), Mandarynka 100g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1880.57 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 70.86 g; Węglowodany ogółem: 228.53 g; Błonnik pokarmowy: 24.42 g; WW: 22.94 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.69 g; Sód: 1909.46 mg; suma cukrów prostych: 37.13 g;		
<b>środa 2026-04-01</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT</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> ), Polędwica sopočka 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 60g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <b>MLE</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> ), Ryż biały gotowany 200g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2456.53 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 81.41 g; Węglowodany ogółem: 332.96 g; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; WW: 33.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.74 g; Sód: 2206.85 mg; suma cukrów prostych: 45.96 g;		
<b>środa 2026-04-01</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica sopočka 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 50g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 100ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 250ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Pieczeń ze schabu wieprzowego 80g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ryż biały gotowany 100g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 100g, Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1902.31 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 71.17 g; Węglowodany ogółem: 233.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; WW: 23.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.71 g; Sód: 1738.56 mg; suma cukrów prostych: 32.13 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-04-02</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT</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 30g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ciecierzycy i zielonego groszku z jajkiem (ciecierzyca, gorszek zielony, jaja, olej, musztarda- wyrób własny) 50g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałata lodowa 35g , 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 jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>GLUpszenny</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) 40g ( <b>SEL</b> ), Szynka z indyka 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Mix sałat 10g , Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2054.07 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 63.90 g; Węglowodany ogółem: 299.31 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; WW: 30.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.20 g; Sód: 1660.59 mg; suma cukrów prostych: 33.91 g;		
<b>czwartek 2026-04-02</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml ( <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 30g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ciecierzycy i zielonego groszku z jajkiem (ciecierzyca, gorszek zielony, jaja, olej, musztarda- wyrób własny) 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 100ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 250ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 200g ( <b>MLE, SEL</b> ), Makaron pszenny gotowany 100g ( <b>GLUpszenny</b> ), Woda z cytryną 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g ( <b>SEL</b> ), Szynka z indyka 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Mix sałat 10g , Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1513.76 kcal; Białko ogółem: 64.84 g; Tłuszcz: 50.46 g; Węglowodany ogółem: 213.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; WW: 21.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.32 g; Sód: 1312.48 mg; suma cukrów prostych: 22.63 g;		
<b>czwartek 2026-04-02</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT</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 30g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna z szynką (wyrób własny) 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata lodowa 35g , 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 jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>GLUpszenny</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) 40g ( <b>SEL</b> ), Szynka z indyka 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Mix sałat 10g , Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2010.09 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 65.68 g; Węglowodany ogółem: 284.48 g; Błonnik pokarmowy: 27.28 g; WW: 28.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.98 g; Sód: 1929.09 mg; suma cukrów prostych: 33.78 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-04-02</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml ( <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 30g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna z szynką (wyrób własny) 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 100ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 250ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 200g ( <b>MLE, SEL</b> ), Makaron pszenny gotowany 100g ( <b>GLUpszenny</b> ), Woda z cytryną 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g ( <b>SEL</b> ), Szynka z indyka 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Mix sałat 10g , Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jablko 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1481.33 kcal; Białko ogółem: 63.02 g; Tłuszcz: 51.38 g; Węglowodany ogółem: 203.87 g; Błonnik pokarmowy: 19.81 g; WW: 20.43 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.74 g; Sód: 1512.90 mg; suma cukrów prostych: 22.75 g;		
<b>piątek 2026-04-03</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT</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) 70g ( <b>MLE</b> ), Pomarańcza 150g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),	Solferino z makaronem pszennym zabelana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , 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> ), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglaną 40g ( <b>ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2241.39 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 73.80 g; Węglowodany ogółem: 335.86 g; Błonnik pokarmowy: 35.87 g; WW: 33.39 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.11 g; Sód: 2335.77 mg; suma cukrów prostych: 42.97 g;		
<b>piątek 2026-04-03</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g ( <b>MLE</b> ), Pomarańcza 100g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 100ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),	Solferino z makaronem pszennym zabelana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 250g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Filet z miruny na parze 80g ( <b>RYB</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g , Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb żytni razowy 80g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglaną 40g ( <b>ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 100ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1618.13 kcal; Białko ogółem: 57.10 g; Tłuszcz: 59.43 g; Węglowodany ogółem: 228.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.80 g; WW: 22.71 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.49 g; Sód: 1721.34 mg; suma cukrów prostych: 27.03 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-04-03</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT</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) 70g ( <b>MLE</b> ), Banan 150g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mleką 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Filet z miruny na parze 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 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) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kaszą jaglaną 40g ( <b>ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2354.42 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 68.83 g; Węglowodany ogółem: 372.77 g; Błonnik pokarmowy: 34.18 g; WW: 37.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.85 g; Sód: 2078.85 mg; suma cukrów prostych: 68.02 g;		
<b>piątek 2026-04-03</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g ( <b>MLE</b> ), Banan 100g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 100ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mleką 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 250g ( <b>MLE, GLUpszenny, SEL, GOR</b> ), Filet z miruny na parze 80g ( <b>RYB</b> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g, Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g ( <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, GOR</b> ), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kaszą jaglaną 40g ( <b>ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1696.48 kcal; Białko ogółem: 58.73 g; Tłuszcz: 56.12 g; Węglowodany ogółem: 253.47 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; WW: 25.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.32 g; Sód: 1551.42 mg; suma cukrów prostych: 43.91 g;		
<b>sobota 2026-04-04</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT</b>		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, 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 fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Kaszotto warzywne ze szpinakiem (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</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> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>SEL, RYB</b> ), Serek kanapkowy 40g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 10g, Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2155.26 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 61.63 g; Węglowodany ogółem: 336.44 g; Błonnik pokarmowy: 40.78 g; WW: 33.58 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.00 g; Sód: 1418.44 mg; suma cukrów prostych: 33.42 g;		
<b>sobota 2026-04-04</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT</b>		
Zupa mleczna z ryżem białym 250ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb graham 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 250ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Kaszotto warzywne ze szpinakiem (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 250g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>SEL, RYB</b> ), Serek kanapkowy 40g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 10g, Jabłko 100g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 20g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1620.14 kcal; Białko ogółem: 63.54 g; Tłuszcz: 50.55 g; Węglowodany ogółem: 243.01 g; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; WW: 24.27 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 21.99 g; Sód: 1062.40 mg; suma cukrów prostych: 22.20 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-04-04</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT</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> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, 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 jesienna z ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Kaszotto warzywne ze szpinakiem (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 350g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</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> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>SEL, RYB</b> ), Serek kanapkowy 40g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 10g, Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2060.73 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 62.91 g; Węglowodany ogółem: 318.36 g; Błonnik pokarmowy: 34.31 g; WW: 31.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.23 g; Sód: 1655.84 mg; suma cukrów prostych: 35.32 g;		
<b>sobota 2026-04-04</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT</b>		
Zupa mleczna z ryżem białym 250ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa jesienna z ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną mlekiem 2% tł. 250ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Kaszotto warzywne ze szpinakiem (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 250g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>SEL, RYB</b> ), Serek kanapkowy 40g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 10g, Jabłko 100g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 20g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1549.37 kcal; Białko ogółem: 55.70 g; Tłuszcz: 51.38 g; Węglowodany ogółem: 229.94 g; Błonnik pokarmowy: 24.97 g; WW: 22.93 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.84 g; Sód: 1252.95 mg; suma cukrów prostych: 23.67 g;		
<b>niedziela 2026-04-05</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, SOJ</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Szynka z indyka 30g ( <b>MLE, GOR</b> ), Ogórek kiszony 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Babka piaskowa niskosłodzona (wyrób własny) 60g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),	Barszcz biały z kielbasą białą parzoną i ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kluski śląskie gotowane 200g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g ( <b>MLE</b> ), Mandarynka 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30g ( <b>GLUpszenny, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2625.75 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 101.57 g; Węglowodany ogółem: 348.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.62 g; WW: 34.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.74 g; Sód: 2242.39 mg; suma cukrów prostych: 47.53 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-04-06</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb żytni razowy 100g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <i>JAJ</i> ), Sos jogurtowy z koperkiem (wyrób własny) 60ml ( <i>MLE</i> ), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i> ), Udziec z kurczaka pieczony 90g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasztet drobiowy 70g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 30g ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2404.32 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 85.14 g; Węglowodany ogółem: 340.57 g; Błonnik pokarmowy: 35.68 g; WW: 33.94 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.42 g; Sód: 2659.48 mg; suma cukrów prostych: 52.39 g;		
<b>poniedziałek 2026-04-06</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb żytni razowy 80g ( <i>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> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 100ml ( <i>MLE</i> ),	Rosół z makaronem pszennym 250ml ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i> ), Udziec z kurczaka pieczony 80g ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasztet drobiowy 50g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 20g ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1859.69 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 71.41 g; Węglowodany ogółem: 247.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.91 g; WW: 24.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.30 g; Sód: 2005.84 mg; suma cukrów prostych: 36.76 g;		
<b>poniedziałek 2026-04-06</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT</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> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <i>JAJ</i> ), Sos jogurtowy z koperkiem (wyrób własny) 60ml ( <i>MLE</i> ), Pomidor 60g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml ( <i>MLE</i> ),	Rosół z makaronem pszennym 350ml ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i> ), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasztet drobiowy 70g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 30g ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2425.38 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 85.15 g; Węglowodany ogółem: 345.65 g; Błonnik pokarmowy: 34.13 g; WW: 34.42 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.38 g; Sód: 2669.54 mg; suma cukrów prostych: 53.71 g;		
<b>poniedziałek 2026-04-06</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml ( <i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <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> ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 100ml ( <i>MLE</i> ),	Rosół z makaronem pszennym 250ml ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i> ), Udziec z kurczaka duszony 80g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml ( <i>GLUpszenny</i> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasztet drobiowy 50g ( <i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki 20g ( <i>MLE, GLUpszenny</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1876.41 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 71.42 g; Węglowodany ogółem: 251.67 g; Błonnik pokarmowy: 24.67 g; WW: 25.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.27 g; Sód: 2013.88 mg; suma cukrów prostych: 37.82 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-04-08</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Twaróg 20g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 250ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Bitka drobiowa duszona 80g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 150g ( <b>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Połędwica delikatna 40g, Jabłko 100g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 100ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1754.03 kcal; Białko ogółem: 76.09 g; Tłuszcz: 58.06 g; Węglowodany ogółem: 244.69 g; Błonnik pokarmowy: 23.35 g; WW: 24.51 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.16 g; Sód: 1741.99 mg; suma cukrów prostych: 33.53 g;		
<b>czwartek 2026-04-09</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pieczeń rzymska z mięsa mielonego z warzywami (topatka wp, włoszczyzna, natka pietruszki, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Kalafior parowany z bułką tartą 150g ( <b>GLUpszenny, SOJ</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 40g, Pomidor 50g, Mandarynka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Podpłomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2446.21 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 79.85 g; Węglowodany ogółem: 354.11 g; Błonnik pokarmowy: 38.35 g; WW: 35.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.37 g; Sód: 1937.62 mg; suma cukrów prostych: 42.48 g;		
<b>czwartek 2026-04-09</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 250ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 100ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 250ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pieczeń rzymska z mięsa mielonego z warzywami (topatka wp, włoszczyzna, natka pietruszki, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 80g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g, Kalafior parowany z bułką tartą 100g ( <b>GLUpszenny, SOJ</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb graham 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 40g, Pomidor 50g, Mandarynka 100g, Herbata czarna bez cukru 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Podpłomyki bez cukru 20g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1830.46 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz: 69.68 g; Węglowodany ogółem: 240.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.09 g; WW: 24.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.96 g; Sód: 1554.47 mg; suma cukrów prostych: 27.72 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-04-09</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 50g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</b> ), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 200ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną młkiem 2% tł. 350ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pieczeń rzymska z mięsa mielonego z warzywami (topatka wp, włoszczyzna, natka pietruszki, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Marchew mini parowana 150g, 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) 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 40g, Pomidor 50g, Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 30g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2417.64 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 78.21 g; Węglowodany ogółem: 356.23 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; WW: 35.65 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.71 g; Sód: 2549.59 mg; suma cukrów prostych: 54.48 g;		
<b>czwartek 2026-04-09</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 250ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</b> ), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 30g ( <b>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</b> ), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń niesłodzony 100ml ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną młkiem 2% tł. 250ml ( <b>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pieczeń rzymska z mięsa mielonego z warzywami (topatka wp, włoszczyzna, natka pietruszki, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 80g ( <b>GLUpszenny, JAJ, SEL</b> ), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml ( <b>GLUpszenny</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Marchew mini parowana 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL, GOR</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 40g, Pomidor 50g, Banan 100g, Herbata czarna bez cukru 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Podplomyki bez cukru 20g ( <b>MLE, GLUpszenny</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1877.80 kcal; Białko ogółem: 70.83 g; Tłuszcz: 68.65 g; Węglowodany ogółem: 258.92 g; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; WW: 25.90 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.09 g; Sód: 1989.08 mg; suma cukrów prostych: 36.33 g;		
<b>piątek 2026-04-10</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</b> ), Bułka pszenna 50g ( <b>GLUpszenny</b> ), Chleb żytni razowy 40g ( <b>GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 50g ( <b>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</b> ), Melon 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel bez cukru 200ml ( <b>GLUpszenny</b> ),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml ( <b>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, GOR, ŁUB</b> ), Ryż biały gotowany z jabłkami 300g ( <b>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</b> ), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 100ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLUpszenny, GLUżytni</b> ), Masło 82% 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Ogórek kiszony 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2241.63 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 48.40 g; Węglowodany ogółem: 393.03 g; Błonnik pokarmowy: 35.35 g; WW: 39.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.61 g; Sód: 1610.79 mg; suma cukrów prostych: 81.33 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-04-10</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml ( <i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Bułka pszenna 50g ( <i>GLUpszenny</i> ), Chleb żytni razowy 40g ( <i>GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Dżem owocowy niskosłodzony 30g, Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 30g ( <i>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</i> ), Melon 100g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel bez cukru 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 250ml ( <i>GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, GOR, ŁUB</i> ), Ryż biały gotowany z jabłkami 200g ( <i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i> ), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 50ml ( <i>MLE</i> ), Jabłko 100g, Woda z cytryną 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <i>MLE, JAJ, GOR</i> ), Ogórek kiszony 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1705.36 kcal; Białko ogółem: 58.37 g; Tłuszcz: 40.56 g; Węglowodany ogółem: 291.35 g; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; WW: 29.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 20.24 g; Sód: 1338.46 mg; suma cukrów prostych: 53.25 g;		
<b>piątek 2026-04-10</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Bułka pszenna 50g ( <i>GLUpszenny</i> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 50g ( <i>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</i> ), Melon 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel bez cukru 200ml ( <i>GLUpszenny</i> ),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 350ml ( <i>SEL</i> ), Ryż biały gotowany z jabłkami 300g ( <i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i> ), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 100ml ( <i>MLE</i> ), Jabłko 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> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2159.42 kcal; Białko ogółem: 73.30 g; Tłuszcz: 50.27 g; Węglowodany ogółem: 371.64 g; Błonnik pokarmowy: 31.01 g; WW: 37.04 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.26 g; Sód: 1488.02 mg; suma cukrów prostych: 80.21 g;		
<b>piątek 2026-04-10</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT</b>		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml ( <i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i> ), Bułka pszenna 50g ( <i>GLUpszenny</i> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Dżem owocowy niskosłodzony 30g, Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 30g ( <i>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</i> ), Melon 100g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel bez cukru 100ml ( <i>GLUpszenny</i> ),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 250ml ( <i>SEL</i> ), Ryż biały gotowany z jabłkami 200g ( <i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i> ), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 50ml ( <i>MLE</i> ), Jabłko 100g, Woda z cytryną 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLUpszenny, GLUżytni</i> ), Masło 82% 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g ( <i>MLE, JAJ, GOR</i> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1648.39 kcal; Białko ogółem: 53.94 g; Tłuszcz: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 276.52 g; Błonnik pokarmowy: 23.21 g; WW: 27.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 20.70 g; Sód: 1200.44 mg; suma cukrów prostych: 52.03 g;		