

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-11 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyunka z indyka 60g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Udziec z kurczaka pieczony 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kluski śląskie gotowane 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 60g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2208.37 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 74.48 g; Węglowodany ogółem: 313.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; WW: 31.39 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.88 g; Sód: 2200.90 mg; suma cukrów prostych: 44.11 g;		
poniedziałek 2026-05-11 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 250ml (MLE, GLUpszenny), Chleb żytni razowy 80g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyunka z indyka 40g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 250ml II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 250ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Udziec z kurczaka pieczony 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (GLUpszenny), Kluski śląskie gotowane 150g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 100g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1714.91 kcal; Białko ogółem: 68.68 g; Tłuszcz: 62.50 g; Węglowodany ogółem: 232.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.70 g; WW: 23.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.49 g; Sód: 1630.27 mg; suma cukrów prostych: 30.59 g;		
poniedziałek 2026-05-11 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyunka z indyka 60g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kluski śląskie gotowane 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 60g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2229.37 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 74.49 g; Węglowodany ogółem: 318.26 g; Błonnik pokarmowy: 31.15 g; WW: 31.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.84 g; Sód: 2210.93 mg; suma cukrów prostych: 45.43 g;		
poniedziałek 2026-05-11 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 250ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szyunka z indyka 40g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, mieszanka kompotowa mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 250ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (GLUpszenny), Kluski śląskie gotowane 150g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 100g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1731.42 kcal; Białko ogółem: 69.01 g; Tłuszcz: 62.51 g; Węglowodany ogółem: 236.92 g; Błonnik pokarmowy: 23.45 g; WW: 23.69 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.46 g; Sód: 1638.26 mg; suma cukrów prostych: 31.64 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-12 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 30g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 60g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 200g (<i>MLE, SEL</i>), Makaron pszenny gotowany 200g (<i>GLUpszenny</i>), 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>), Pierś pieczona 40g (<i>SOJ, GOR</i>), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>SEL, RYB</i>), Jabłko 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2271.57 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 70.51 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; Błonnik pokarmowy: 36.55 g; WW: 33.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.97 g; Sód: 2612.25 mg; suma cukrów prostych: 41.95 g;		
wtorek 2026-05-12 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb graham 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 30g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 50g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 150g (<i>MLE, SEL</i>), Makaron pszenny gotowany 150g (<i>GLUpszenny</i>), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pierś pieczona 40g (<i>SOJ, GOR</i>), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>SEL, RYB</i>), Jabłko 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1746.39 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz: 57.84 g; Węglowodany ogółem: 251.85 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; WW: 25.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.43 g; Sód: 2017.61 mg; suma cukrów prostych: 30.12 g;		
wtorek 2026-05-12 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 30g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 60g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 200g (<i>MLE, SEL</i>), Makaron pszenny gotowany 200g (<i>GLUpszenny</i>), 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>), Pierś pieczona 40g (<i>SOJ, GOR</i>), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>SEL, RYB</i>), Jabłko 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2155.80 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 61.83 g; Węglowodany ogółem: 334.00 g; Błonnik pokarmowy: 34.35 g; WW: 33.45 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.00 g; Sód: 2497.02 mg; suma cukrów prostych: 44.72 g;		
wtorek 2026-05-12 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
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>), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 20g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 30g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 50g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 150g (<i>MLE, SEL</i>), Makaron pszenny gotowany 150g (<i>GLUpszenny</i>), Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pierś pieczona 40g (<i>SOJ, GOR</i>), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>SEL, RYB</i>), Jabłko 150g , Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1677.13 kcal; Białko ogółem: 71.26 g; Tłuszcz: 53.21 g; Węglowodany ogółem: 251.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; WW: 25.15 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 21.85 g; Sód: 2033.71 mg; suma cukrów prostych: 31.90 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Polędwica sopocka 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Ogórek kiszony 60g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Marchewka z groszkiem gotowana 150g (MLE, GLUpszenny, SOJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2291.83 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 78.42 g; Węglowodany ogółem: 314.68 g; Błonnik pokarmowy: 34.03 g; WW: 31.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.39 g; Sód: 2443.38 mg; suma cukrów prostych: 49.46 g;		
środa 2026-05-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Polędwica sopocka 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Ogórek kiszony 50g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 250ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Marchewka z groszkiem gotowana 100g (MLE, GLUpszenny, SOJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb żytni razowy 80g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 100g,
Wartości odżywcze: Energia: 1823.91 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 69.22 g; Węglowodany ogółem: 231.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.10 g; WW: 23.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.04 g; Sód: 1998.23 mg; suma cukrów prostych: 34.49 g;		
środa 2026-05-13		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Polędwica sopocka 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Pomidor 60g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Banan 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2308.15 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 71.93 g; Węglowodany ogółem: 332.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.28 g; WW: 33.21 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.72 g; Sód: 2136.21 mg; suma cukrów prostych: 57.76 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-13 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Polędwica sopocka 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Pomidor 50g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 250ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (MLE, GLUpszenny), Ziemiaki gotowane z koperkiem 150g, Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Banan 100g,
Wartości odżywcze: Energia: 1837.20 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 64.91 g; Węglowodany ogółem: 243.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.52 g; WW: 24.34 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.92 g; Sód: 1758.77 mg; suma cukrów prostych: 39.79 g;		
czwartek 2026-05-14 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pasta z ciecierzycy i zielonego groszku z jajkiem (ciecierzyca, gorszek zielony, jaja, olej, musztarda- wyrób własny) 50g (GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR, ZIA), Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g (GLUpszenny), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, pestki dyni, sos jogurtowo-majonezowy) 150g (MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Jabłko 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2382.22 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 85.81 g; Węglowodany ogółem: 331.98 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; WW: 33.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.98 g; Sód: 1671.06 mg; suma cukrów prostych: 34.22 g;		
czwartek 2026-05-14 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pasta z ciecierzycy i zielonego groszku z jajkiem (ciecierzyca, gorszek zielony, jaja, olej, musztarda- wyrób własny) 30g (GLUpszenny, JAJ, SOJ, GOR, ZIA), Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 100ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 250ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 150g (GLUpszenny), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 150g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Surówka wykwinna (kapusta czerwona i biała, marchew, pestki dyni, sos jogurtowo-majonezowy) 100g (MLE, JAJ, ORZziemne, SEL, GOR, ZIA), Woda z cytryną 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Jabłko 100g,
Wartości odżywcze: Energia: 1865.21 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz: 69.06 g; Węglowodany ogółem: 254.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; WW: 25.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.29 g; Sód: 1362.26 mg; suma cukrów prostych: 22.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-14 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pasta jajeczna z szynką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 200g (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Jabłko 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2290.90 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 83.56 g; Węglowodany ogółem: 319.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; WW: 32.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.19 g; Sód: 1955.14 mg; suma cukrów prostych: 36.06 g;		
czwartek 2026-05-14 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pasta jajeczna z szynką (wyrób własny) 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata lodowa 35g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 100ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% tł. 250ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 150g (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g, Woda z cytryną 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Jabłko 100g,
Wartości odżywcze: Energia: 1800.64 kcal; Białko ogółem: 67.97 g; Tłuszcz: 67.30 g; Węglowodany ogółem: 247.28 g; Błonnik pokarmowy: 24.29 g; WW: 24.81 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.32 g; Sód: 1572.98 mg; suma cukrów prostych: 24.40 g;		
piątek 2026-05-15 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g (MLE), Pomarańcza 150g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (SEL, GOR), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 100ml (MLE), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jagłaną 40g (ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2338.92 kcal; Białko ogółem: 69.79 g; Tłuszcz: 62.75 g; Węglowodany ogółem: 398.87 g; Błonnik pokarmowy: 41.22 g; WW: 39.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.60 g; Sód: 1761.21 mg; suma cukrów prostych: 55.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-15 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (MLE), Pomarańcza 100g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 250ml (SEL, GOR), Ryż biały gotowany z jabłkami 250g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 50ml (MLE), Jabłko 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb żytni razowy 80g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglaną 40g (ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1742.85 kcal; Białko ogółem: 50.16 g; Tłuszcz: 51.74 g; Węglowodany ogółem: 287.69 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; WW: 28.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.26 g; Sód: 1330.93 mg; suma cukrów prostych: 34.97 g;		
piątek 2026-05-15 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g (MLE), Banan 150g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Ryż biały gotowany z jabłkami 350g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 100ml (MLE), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglaną 40g (ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2394.06 kcal; Białko ogółem: 64.80 g; Tłuszcz: 66.14 g; Węglowodany ogółem: 405.21 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; WW: 40.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.51 g; Sód: 1788.24 mg; suma cukrów prostych: 69.23 g;		
piątek 2026-05-15 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (MLE), Banan 100g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (MLE, GLUpszenny),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 250g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Ryż biały gotowany z jabłkami 250g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 50ml (MLE), Jabłko 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglaną 40g (ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1779.76 kcal; Białko ogółem: 46.63 g; Tłuszcz: 54.16 g; Węglowodany ogółem: 291.63 g; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; WW: 29.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.61 g; Sód: 1351.27 mg; suma cukrów prostych: 44.50 g;		
sobota 2026-05-16 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),	Zupa wiosenna z kaszą jęczmienną (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pałka z kurczaka pieczona 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2562.99 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 92.57 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; Błonnik pokarmowy: 40.76 g; WW: 34.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.12 g; Sód: 2209.13 mg; suma cukrów prostych: 30.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-17 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Paszтет drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 250ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 80g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 50ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Kalafior parowany z bułką tartą 100g (GLUpszenny, SOJ), Kompot wielowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Mandarynka 100g, Salata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1817.73 kcal; Białko ogółem: 70.77 g; Tłuszcz: 72.70 g; Węglowodany ogółem: 238.64 g; Błonnik pokarmowy: 22.83 g; WW: 23.92 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.13 g; Sód: 1582.36 mg; suma cukrów prostych: 31.02 g;		
niedziela 2026-05-17 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Paszтет drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Marchew mini parowana 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Jabłko 150g, Salata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2310.67 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 83.19 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.90 g; WW: 33.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.70 g; Sód: 2202.53 mg; suma cukrów prostych: 47.51 g;		
niedziela 2026-05-17 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Paszтет drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 250ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 80g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 50ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Marchew mini parowana 100g, Kompot wielowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Jabłko 100g, Salata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1792.94 kcal; Białko ogółem: 66.15 g; Tłuszcz: 72.63 g; Węglowodany ogółem: 239.85 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; WW: 24.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.64 g; Sód: 1780.77 mg; suma cukrów prostych: 29.64 g;		
poniedziałek 2026-05-18 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Roszponka 10g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa/herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 10g,	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kapusty kiszanej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paszтет drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Serek kanapkowy 40g (MLE), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2021.76 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 62.04 g; Węglowodany ogółem: 304.59 g; Błonnik pokarmowy: 30.46 g; WW: 30.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.60 g; Sód: 2275.97 mg; suma cukrów prostych: 41.10 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-18 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb żytni razowy 80g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Roszponka 10g , Pomidor 50g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 10g ,	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Filet z miruny na parze 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 30g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Jabłko 100g , Herbata czarna bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 20g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1590.27 kcal; Białko ogółem: 68.84 g; Tłuszcz: 52.94 g; Węglowodany ogółem: 227.67 g; Błonnik pokarmowy: 22.78 g; WW: 22.71 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.61 g; Sód: 1782.54 mg; suma cukrów prostych: 30.16 g;		
poniedziałek 2026-05-18 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Roszponka 10g , Pomidor 50g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 10g ,	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Filet z miruny na parze 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 30g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2003.28 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 59.79 g; Węglowodany ogółem: 303.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; WW: 30.42 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.37 g; Sód: 2006.67 mg; suma cukrów prostych: 52.82 g;		
poniedziałek 2026-05-18 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Roszponka 10g , Pomidor 50g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 10g ,	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Filet z miruny na parze 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 30g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Jabłko 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 20g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1624.70 kcal; Białko ogółem: 70.31 g; Tłuszcz: 51.50 g; Węglowodany ogółem: 238.22 g; Błonnik pokarmowy: 21.61 g; WW: 23.83 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.45 g; Sód: 1614.86 mg; suma cukrów prostych: 38.43 g;		
wtorek 2026-05-19 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Szynka konserwowa 60g (<i>MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomarańcza 150g , Sałata masłowa 35g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Kotlet schabowy panierowany smażony 90g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 200g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Surówka z selera z olejem rzepakowym 150g (<i>SEL</i>), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 50g , Mix sałat 10g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2485.28 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 78.16 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; WW: 36.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.22 g; Sód: 2279.34 mg; suma cukrów prostych: 43.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Szyńka konserwowa 40g (<i>MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomarańcza 100g , Sałata masłowa 35g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 100ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 250g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Kotlet schabowy panierowany smażony 80g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (<i>GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 150g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Surówka z selera z olejem rzepakowym 100g (<i>SEL</i>), Woda z cytryną 250ml ,	Chleb graham 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 50g , Mix sałat 10g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1934.70 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 67.30 g; Węglowodany ogółem: 261.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; WW: 26.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.46 g; Sód: 1689.07 mg; suma cukrów prostych: 29.60 g;		
wtorek 2026-05-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Szyńka konserwowa 60g (<i>MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Banan 150g , Sałata masłowa 35g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Bitka ze schabu duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 200g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Surówka z selera z olejem rzepakowym 150g (<i>SEL</i>), Woda z cytryną 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>), Pomidor 50g , Mix sałat 10g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2517.84 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 76.59 g; Węglowodany ogółem: 374.07 g; Błonnik pokarmowy: 36.72 g; WW: 37.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.22 g; Sód: 2450.16 mg; suma cukrów prostych: 57.48 g;		
wtorek 2026-05-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Szyńka konserwowa 40g (<i>MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Banan 100g , Sałata masłowa 35g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 100ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Krupnik z kaszą jęczmienną 250g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Bitka ze schabu duszona 80g (<i>GLUpszenny</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (<i>GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 150g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Surówka z selera z olejem rzepakowym 100g (<i>SEL</i>), Woda z cytryną 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 50g , Mix sałat 10g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1946.46 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 65.95 g; Węglowodany ogółem: 270.19 g; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; WW: 27.16 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.45 g; Sód: 1819.80 mg; suma cukrów prostych: 39.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-20		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Potrawka z indyka dusz. w sosie własnym z ciecierzycą i warzywami (ciecierzyca, cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szp.) 300g (GLUpszenny, SEL, SOJ, ZIA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL, RYB), Polędwica delikatna 40g, Jabłko 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2295.78 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 81.14 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; Błonnik pokarmowy: 32.60 g; WW: 30.56 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.23 g; Sód: 2324.75 mg; suma cukrów prostych: 30.64 g;		
środa 2026-05-20		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 80g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 20g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 250ml (MLE, SEL, GOR), Potrawka z indyka dusz. w sosie własnym z ciecierzycą i warzywami (ciecierzyca, cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szp.) 200g (GLUpszenny, SEL, SOJ, ZIA), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL, RYB), Polędwica delikatna 40g, Jabłko 100g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1768.22 kcal; Białko ogółem: 80.09 g; Tłuszcz: 66.43 g; Węglowodany ogółem: 225.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; WW: 22.50 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.66 g; Sód: 1790.27 mg; suma cukrów prostych: 22.82 g;		
środa 2026-05-20		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twaróg 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 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), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL, RYB), Polędwica delikatna 40g, Jabłko 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2180.56 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 72.76 g; Węglowodany ogółem: 304.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; WW: 30.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.39 g; Sód: 2001.07 mg; suma cukrów prostych: 33.74 g;		
środa 2026-05-20		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twaróg 20g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 250ml (MLE, SEL, GOR), Potrawka z indyka duszona w sosie własnym z warzywami (cukinia, dynia, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL, RYB), Polędwica delikatna 40g, Jabłko 100g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1708.16 kcal; Białko ogółem: 75.08 g; Tłuszcz: 62.16 g; Węglowodany ogółem: 224.72 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; WW: 22.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.22 g; Sód: 1636.55 mg; suma cukrów prostych: 24.87 g;		