Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-11-17	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (***MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 70g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Sałata karbowana 35g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 200ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa krem z dyni z ziemniakami zabielana śmietaną 18% tł. 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Groszek ptysiowy 10g (***GLUpszenny, JAJ***), Pulpet drobiowy duszony (mięso z udka, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (***GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (***MLE, GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka szwedzka (ogórki kiszone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Szynka konserwowa 30g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Papryka świeża 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2267.52 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 78.40 g; Węglowodany ogółem: 339.54 g; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; WW: 33.93 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.92 g; Sód: 2575.28 mg; suma cukrów prostych: 42.42 g;		
wtorek 2026-11-17	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (***MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb graham 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 50g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Sałata karbowana 35g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 100ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa krem z dyni z ziemniakami zabielana śmietaną 18% tł. 250ml (***MLE, SEL, GOR***), Groszek ptysiowy 10g (***GLUpszenny, JAJ***), Pulpet drobiowy duszony (mięso z udka, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (***GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (***MLE, GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka szwedzka (ogórki kiszone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Szynka konserwowa 30g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Papryka świeża 50g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1821.79 kcal; Białko ogółem: 70.08 g; Tłuszcz: 68.92 g; Węglowodany ogółem: 255.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; WW: 25.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.60 g; Sód: 2012.71 mg; suma cukrów prostych: 29.47 g;		
wtorek 2026-11-17	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (***MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 70g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Sałata karbowana 35g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 200ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa krem z dyni z ziemniakami zabielana śmietaną 18% tł. 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Groszek ptysiowy 10g (***GLUpszenny, JAJ***), Pulpet drobiowy duszony (mięso z udka, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (***GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (***MLE, GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Szynka konserwowa 30g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2197.53 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz: 74.14 g; Węglowodany ogółem: 339.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.91 g; WW: 33.90 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.31 g; Sód: 2477.98 mg; suma cukrów prostych: 42.65 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-11-17	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (***MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 50g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Sałata karbowana 35g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 100ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną z mąki durum zabielana mlekiem 2% tł. 250ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR***), Groszek ptysiowy 10g (***GLUpszenny, JAJ***), Pulpet drobiowy duszony (mięso z udka, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (***GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (***MLE, GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Szynka konserwowa 30g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1785.50 kcal; Białko ogółem: 68.18 g; Tłuszcz: 66.92 g; Węglowodany ogółem: 254.97 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; WW: 25.45 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.60 g; Sód: 1960.89 mg; suma cukrów prostych: 28.39 g;		
środa 2026-11-18	**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***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Pasta z fasoli białej z cebulą i olejem rzepakowym (wyrób własny) 40g , 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***),	Solferino z makaronem pszennym z mąki durum zabielana mlekiem 2% tł. (włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat, makaron) 350ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Pałka z kurczaka pieczona 90g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (***MLE, GLUpszenny***), Kasza jęczmienna gotowana 200g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g , 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 lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Jabłko 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2419.34 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 81.45 g; Węglowodany ogółem: 341.39 g; Błonnik pokarmowy: 41.34 g; WW: 34.19 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.46 g; Sód: 2217.59 mg; suma cukrów prostych: 34.74 g;		
środa 2026-11-18	**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***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Pasta z fasoli białej z cebulą i olejem rzepakowym (wyrób własny) 40g , 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***),	Solferino z makaronem pszennym z mąki durum zabielana mlekiem 2% tł. (włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat, makaron) 250ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Pałka z kurczaka pieczona 90g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (***MLE, GLUpszenny***), Kasza jęczmienna gotowana 150g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 100g , 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 lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Jabłko 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1974.70 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 74.05 g; Węglowodany ogółem: 257.92 g; Błonnik pokarmowy: 32.02 g; WW: 25.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.64 g; Sód: 1834.55 mg; suma cukrów prostych: 25.99 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-11-18	**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***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Szynka delikatesowa z kurczaka 30g , 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***),	Solferino z makaronem pszennym z mąki durum zabielana mlekiem 2% tł. (włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat, makaron) 350ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (***MLE, GLUpszenny***), Kasza jęczmienna gotowana 200g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), 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 lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Jabłko 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2343.21 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 80.11 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; Błonnik pokarmowy: 34.58 g; WW: 32.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.67 g; Sód: 2048.98 mg; suma cukrów prostych: 32.57 g;		
środa 2026-11-18	**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***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Szynka delikatesowa z kurczaka 30g , 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***),	Solferino z makaronem pszennym z mąki durum zabielana mlekiem 2% tł. (włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat, makaron) 250ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (***MLE, GLUpszenny***), Kasza jęczmienna gotowana 150g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), 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 lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Jabłko 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1894.64 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 72.70 g; Węglowodany ogółem: 238.08 g; Błonnik pokarmowy: 25.44 g; WW: 23.83 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.85 g; Sód: 1699.95 mg; suma cukrów prostych: 23.95 g;		
czwartek 2026-11-19	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB***), Bułka pszenna 50g (***GLUpszenny***), Chleb graham 40g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Sałata masłowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***), **II Śniadanie:** Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 200ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabielana mlekiem 2% tł. 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Sos pomidorowy z warzywami, mięsem dr. i soczewicą duszony (mięso z udka, włoszczyzna, fasolka szp., cukinia, dynia, olej) 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, RYB***), Pasztet drobiowy 30g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2217.15 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 62.93 g; Węglowodany ogółem: 338.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.69 g; WW: 33.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.91 g; Sód: 1998.49 mg; suma cukrów prostych: 42.84 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-11-19	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB***), Bułka pszenna 50g (***GLUpszenny***), Chleb graham 40g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Polędwica sopocka 20g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Sałata masłowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (***MLE, GLUpszenny***), **II Śniadanie:** Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 100ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabielana mlekiem 2% tł. 250ml (***MLE, SEL, GOR***), Sos pomidorowy z warzywami, mięsem dr. i soczewicą duszony (mięso z udka, włoszczyzna, fasolka szp., cukinia, dynia, olej) 150g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Makaron pszenny gotowany 150g (***GLUpszenny***), Woda z cytryną 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, RYB***), Pasztet drobiowy 30g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Sok owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1774.94 kcal; Białko ogółem: 75.19 g; Tłuszcz: 55.03 g; Węglowodany ogółem: 263.67 g; Błonnik pokarmowy: 22.33 g; WW: 26.43 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.21 g; Sód: 1579.41 mg; suma cukrów prostych: 31.03 g;		
czwartek 2026-11-19	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB***), Bułka pszenna 50g (***GLUpszenny***), Chleb pszenno-żytni 40g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Sałata masłowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***), **II Śniadanie:** Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 200ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabielana mlekiem 2% tł. 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Sos pomidorowy z warzywami, mięsem dr. duszony (mięso z udka, włoszczyzna, fasolka szp., cukinia, dynia, olej) 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, RYB***), Pasztet drobiowy 30g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2119.25 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 63.44 g; Węglowodany ogółem: 319.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.80 g; WW: 32.04 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.04 g; Sód: 2113.20 mg; suma cukrów prostych: 43.37 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-11-19	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB***), Bułka pszenna 50g (***GLUpszenny***), Chleb pszenno-żytni 40g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Polędwica sopocka 20g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Sałata masłowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (***MLE, GLUpszenny***), **II Śniadanie:** Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 100ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabielana mlekiem 2% tł. 250ml (***MLE, SEL, GOR***), Sos pomidorowy z warzywami, mięsem dr. duszony (mięso z udka, włoszczyzna, fasolka szp., cukinia, dynia, olej) 150g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Makaron pszenny gotowany 150g (***GLUpszenny***), Woda z cytryną 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, RYB***), Pasztet drobiowy 30g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Sok owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1697.74 kcal; Białko ogółem: 70.67 g; Tłuszcz: 55.32 g; Węglowodany ogółem: 249.24 g; Błonnik pokarmowy: 21.44 g; WW: 24.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.27 g; Sód: 1690.02 mg; suma cukrów prostych: 31.56 g;		
piątek 2026-11-20	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA***), Melon 150g , Papryka świeża 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 200ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i kaszą jęczmienną 350ml (***GLUpszenny, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Ryż biały gotowany z jabłkami i cynamonem 300g (***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***), Ser żółty 40g (***MLE***), 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:** Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2481.48 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 68.23 g; Węglowodany ogółem: 398.14 g; Błonnik pokarmowy: 36.64 g; WW: 39.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.82 g; Sód: 1803.33 mg; suma cukrów prostych: 49.08 g;		
piątek 2026-11-20	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z zacierką pszenną 250ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ***), Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA***), Melon 100g , Papryka świeża 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 100ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i kaszą jęczmienną 250ml (***GLUpszenny, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Ryż biały gotowany z jabłkami i cynamonem 200g (***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***), Ser żółty 20g (***MLE***), 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:** Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 1863.39 kcal; Białko ogółem: 63.67 g; Tłuszcz: 55.55 g; Węglowodany ogółem: 292.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; WW: 29.19 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.85 g; Sód: 1305.11 mg; suma cukrów prostych: 32.65 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-11-20	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA***), Melon 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 200ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa dyniowa z kaszą jęczmienną zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Ryż biały gotowany z jabłkami i cynamonem 300g (***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***), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kaszą jaglaną i olejem rzepakowym 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:** Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2268.39 kcal; Białko ogółem: 71.04 g; Tłuszcz: 60.54 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.40 g; WW: 38.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.79 g; Sód: 1663.08 mg; suma cukrów prostych: 52.87 g;		
piątek 2026-11-20	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z zacierką pszenną 250ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ***), Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA***), Melon 100g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 100ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa dyniowa z kaszą jęczmienną zabielana śmietaną 18% 87500ml (***MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Ryż biały gotowany z jabłkami i cynamonem 200g (***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***), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kaszą jaglaną i olejem rzepakowym 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:** Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 45088.60 kcal; Białko ogółem: 1269.49 g; Tłuszcz: 1021.66 g; Węglowodany ogółem: 9609.73 g; Błonnik pokarmowy: 2028.97 g; WW: 972.41 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 477.08 g; Sód: 41907.83 mg; suma cukrów prostych: 1174.67 g;		
sobota 2026-11-21	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ***), Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Parówki drobiowe gotowane 80g (***GOR***), Ketchup 15g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Biszkopty 30g (***GLUpszenny, JAJ***),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną z mąki durum zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR***), Bitka drobiowa duszona 90g , 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***), Gruszka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Podpłomyki bez cukru 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2406.37 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 84.46 g; Węglowodany ogółem: 322.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; WW: 32.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.24 g; Sód: 2229.90 mg; suma cukrów prostych: 28.39 g;		
sobota 2026-11-21	**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***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Parówki drobiowe gotowane 40g (***GOR***), Ketchup 15g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Biszkopty 20g (***GLUpszenny, JAJ***),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną z mąki durum zabielana śmietaną 18% 250ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR***), Bitka drobiowa duszona 80g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek kanapkowy 50g (***MLE***), Gruszka 150g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Podpłomyki bez cukru 20g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 1845.13 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 66.54 g; Węglowodany ogółem: 243.08 g; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; WW: 24.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.86 g; Sód: 1582.91 mg; suma cukrów prostych: 21.10 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-11-21	**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***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Parówki drobiowe gotowane 80g (***GOR***), Ketchup 15g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Biszkopty 30g (***GLUpszenny, JAJ***),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną z mąki durum zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR***), Bitka drobiowa duszona 90g , 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:** Podpłomyki bez cukru 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2352.13 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 83.82 g; Węglowodany ogółem: 316.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; WW: 31.56 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.90 g; Sód: 2475.57 mg; suma cukrów prostych: 31.75 g;		
sobota 2026-11-21	**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***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Parówki drobiowe gotowane 40g (***GOR***), Ketchup 15g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Biszkopty 20g (***GLUpszenny, JAJ***),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną z mąki durum zabielana śmietaną 18% 250ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR***), Bitka drobiowa duszona 80g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek kanapkowy 50g (***MLE***), Jabłko 100g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Podpłomyki bez cukru 20g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 1773.15 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 65.87 g; Węglowodany ogółem: 230.26 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; WW: 22.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.57 g; Sód: 1778.32 mg; suma cukrów prostych: 22.49 g;		
niedziela 2026-11-22	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Kanapkowa schabowa 30g (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Pasztet 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 z mąki durum 350ml (***GLUpszenny, SEL, GOR***), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (***GLUpszenny***), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Kasza jęczmienna gotowana 200g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (***MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni***), Banan 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , **Posiłek nocny:** Biszkopty 30g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2506.61 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 79.67 g; Węglowodany ogółem: 366.80 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; WW: 36.80 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.75 g; Sód: 1778.18 mg; suma cukrów prostych: 61.89 g;		
niedziela 2026-11-22	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb graham 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Kanapkowa schabowa 30g (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Pasztet 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 z mąki durum 250ml (***GLUpszenny, SEL, GOR***), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (***GLUpszenny***), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (***GLUpszenny***), Kasza jęczmienna gotowana 150g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 50g (***MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni***), Banan 100g , Sałata karbowana 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Biszkopty 20g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 1971.46 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 71.22 g; Węglowodany ogółem: 265.19 g; Błonnik pokarmowy: 24.85 g; WW: 26.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.42 g; Sód: 1456.42 mg; suma cukrów prostych: 39.62 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-11-22	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Kanapkowa schabowa 30g (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Pasztet 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 z mąki durum 350ml (***GLUpszenny, SEL, GOR***), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (***GLUpszenny***), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Kasza jęczmienna gotowana 200g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (***MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni***), Banan 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , **Posiłek nocny:** Biszkopty 30g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2448.64 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 75.81 g; Węglowodany ogółem: 368.33 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; WW: 37.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.21 g; Sód: 2067.41 mg; suma cukrów prostych: 65.98 g;		
niedziela 2026-11-22	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Kanapkowa schabowa 30g (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Pasztet 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 z mąki durum 250ml (***GLUpszenny, SEL, GOR***), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (***GLUpszenny***), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (***GLUpszenny***), Kasza jęczmienna gotowana 150g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 50g (***MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni***), Banan 100g , Sałata karbowana 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Biszkopty 20g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 1929.59 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 68.54 g; Węglowodany ogółem: 266.40 g; Błonnik pokarmowy: 23.67 g; WW: 26.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.03 g; Sód: 1682.99 mg; suma cukrów prostych: 42.54 g;		
poniedziałek 2026-11-23	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (***MLE, GLUpszenny***), Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (***MLE, JAJ, GOR***), Roszponka 10g , Ogórek zielony 50g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***), **II Śniadanie:** Chrupki kukurydziane 10g ,	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (***ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Filet z miruny na parze 100g (***RYB***), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 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***), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Gruszka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2177.65 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 60.59 g; Węglowodany ogółem: 336.51 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; WW: 33.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.51 g; Sód: 2321.94 mg; suma cukrów prostych: 39.56 g;		
poniedziałek 2026-11-23	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 250ml (***MLE, GLUpszenny***), Chleb żytni razowy 80g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (***MLE, JAJ, GOR***), Roszponka 10g , Ogórek zielony 50g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (***MLE, GLUpszenny***), **II Śniadanie:** Chrupki kukurydziane 10g ,	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 250ml (***ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Filet z miruny na parze 100g (***RYB***), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 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***), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Gruszka 150g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 20g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 1720.09 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz: 50.64 g; Węglowodany ogółem: 257.93 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; WW: 25.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 21.60 g; Sód: 1766.11 mg; suma cukrów prostych: 29.99 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-23	**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***), 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 prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (***ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Filet z miruny na parze 100g (***RYB***), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 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***), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2208.74 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 58.80 g; Węglowodany ogółem: 346.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.39 g; WW: 34.68 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.29 g; Sód: 2065.90 mg; suma cukrów prostych: 53.74 g;		
poniedziałek 2026-11-23	**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***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (***MLE, JAJ, GOR***), Roszponka 10g , Pomidor 50g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (***MLE, GLUpszenny***), **II Śniadanie:** Chrupki kukurydziane 10g ,	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 250ml (***ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Filet z miruny na parze 100g (***RYB***), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 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***), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Jabłko 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 20g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 1713.21 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 49.35 g; Węglowodany ogółem: 257.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; WW: 25.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 21.43 g; Sód: 1594.90 mg; suma cukrów prostych: 38.59 g;		
wtorek 2026-11-24	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 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***), Szynka konserwowa 60g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Melon 150g , Sałata masłowa 35g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 200ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Udziec z kurczaka pieczony 90g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Kopytka (wyrób własny) 200g (***GLUpszenny, JAJ***), Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (***MLE, SEL***), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (***SEL***), Serek kanapkowy 30g (***MLE***), Papryka świeża 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2227.37 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 64.35 g; Węglowodany ogółem: 328.56 g; Błonnik pokarmowy: 35.85 g; WW: 32.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.71 g; Sód: 2392.16 mg; suma cukrów prostych: 46.22 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-11-24	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 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***), Szynka konserwowa 40g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Melon 150g , Sałata masłowa 35g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 100ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 250ml (***MLE, SEL, GOR***), Udziec z kurczaka pieczony 90g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (***GLUpszenny***), Kopytka (wyrób własny) 150g (***GLUpszenny, JAJ***), Surówka z selera z jogurtem naturalnym 100g (***MLE, SEL***), Woda z cytryną 250ml ,	Chleb graham 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g (***SEL***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Papryka świeża 60g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1761.96 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 56.55 g; Węglowodany ogółem: 244.15 g; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; WW: 24.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.21 g; Sód: 1766.53 mg; suma cukrów prostych: 33.98 g;		
wtorek 2026-11-24	**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***), Szynka konserwowa 60g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Melon 150g , Sałata masłowa 35g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 200ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Kopytka (wyrób własny) 200g (***GLUpszenny, JAJ***), Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g (***MLE, SEL***), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g (***SEL***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2176.90 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 62.83 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; WW: 32.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.45 g; Sód: 2636.46 mg; suma cukrów prostych: 47.82 g;		
wtorek 2026-11-24	**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***), Szynka konserwowa 40g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Melon 150g , Sałata masłowa 35g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 100ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 250ml (***MLE, SEL, GOR***), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (***GLUpszenny***), Kopytka (wyrób własny) 150g (***GLUpszenny, JAJ***), Surówka z selera z jogurtem naturalnym 100g (***MLE, SEL***), Woda z cytryną 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g (***SEL***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1719.84 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 55.55 g; Węglowodany ogółem: 239.90 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; WW: 23.90 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.90 g; Sód: 1965.54 mg; suma cukrów prostych: 35.03 g;		
środa 2026-11-25	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ, 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***),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 350ml (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Kurczak w sosie curry (mięso z udka, włoszczyzna, papryka, pieczarki, cebula) 200g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncenrtat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (***SEL, RYB***), Pierś pieczona 40g (***SOJ, GOR***), Śliwka 150g , Roszponka 10g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2341.07 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 77.11 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.76 g; WW: 33.27 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.62 g; Sód: 2415.83 mg; suma cukrów prostych: 35.29 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-11-25	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z ryżem białym 250ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ, 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***),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 250ml (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Kurczak w sosie curry (mięso z udka, włoszczyzna, papryka, pieczarki, cebula) 150g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Makaron pszenny gotowany 150g (***GLUpszenny***), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncenrtat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (***SEL, RYB***), Pierś pieczona 40g (***SOJ, GOR***), Śliwka 150g , Roszponka 10g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Sok owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1840.20 kcal; Białko ogółem: 81.52 g; Tłuszcz: 63.89 g; Węglowodany ogółem: 250.63 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; WW: 25.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.75 g; Sód: 1945.07 mg; suma cukrów prostych: 27.80 g;		
środa 2026-11-25	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ, 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***),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 350ml (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncenrtat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (***SEL, RYB***), Pierś pieczona 40g (***SOJ, GOR***), Banan 150g , Roszponka 10g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2364.43 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 69.54 g; Węglowodany ogółem: 359.83 g; Błonnik pokarmowy: 35.80 g; WW: 36.12 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.83 g; Sód: 2175.81 mg; suma cukrów prostych: 51.96 g;		
środa 2026-11-25	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z ryżem białym 250ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ, 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***),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 250ml (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 150g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Makaron pszenny gotowany 150g (***GLUpszenny***), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncenrtat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (***SEL, RYB***), Pierś pieczona 40g (***SOJ, GOR***), Banan 150g , Roszponka 10g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Sok owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1903.18 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 60.18 g; Węglowodany ogółem: 277.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.32 g; WW: 27.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.91 g; Sód: 1822.23 mg; suma cukrów prostych: 43.71 g;		
czwartek 2026-11-26	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (***MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 40g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń niesłodzony 200ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną z mąki durum zabielana mlekiem 2% 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL***), Kotlet schabowy panierowany smażony 90g (***GLUpszenny, JAJ***), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (***MLE, GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 200g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Sałatka makaronowa z wędliną (makaron pszenny, wędlina, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Szynkowa dębowa drobiowa 40g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Podpłomyki bez cukru 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2455.51 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 73.23 g; Węglowodany ogółem: 361.28 g; Błonnik pokarmowy: 35.09 g; WW: 36.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.17 g; Sód: 1968.28 mg; suma cukrów prostych: 34.15 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-11-26	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (***MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 30g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Budyń niesłodzony 100ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną z mąki durum zabielana mlekiem 2% 250ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL***), Bitka ze schabu wieprzowego duszona 90g (***GLUpszenny***), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (***MLE, GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 150g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb graham 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Sałatka makaronowa z wędliną (makaron pszenny, wędlina, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Szynkowa dębowa drobiowa 40g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Podpłomyki bez cukru 20g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 1986.79 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 67.97 g; Węglowodany ogółem: 266.70 g; Błonnik pokarmowy: 26.80 g; WW: 26.65 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.58 g; Sód: 1559.03 mg; suma cukrów prostych: 23.71 g;		
czwartek 2026-11-26	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (***MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 40g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń niesłodzony 200ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną z mąki durum zabielana mlekiem 2% 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL***), Bitka ze schabu wieprzowego duszona 90g (***GLUpszenny***), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (***MLE, GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 200g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), 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 makaronowa z wędliną (makaron pszenny, wędlina, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Szynkowa dębowa drobiowa 40g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Podpłomyki bez cukru 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2360.16 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 72.45 g; Węglowodany ogółem: 337.26 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; WW: 33.69 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.34 g; Sód: 2411.77 mg; suma cukrów prostych: 35.46 g;		
czwartek 2026-11-26	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z ryżem białym 250ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Polędwica sopocka 30g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 30g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Budyń niesłodzony 100ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną z mąki durum zabielana mlekiem 2% 250ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL***), Bitka ze schabu wieprzowego duszona 80g (***GLUpszenny***), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (***MLE, GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 150g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), 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 makaronowa z wędliną (makaron pszenny, wędlina, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Szynkowa dębowa drobiowa 40g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Podpłomyki bez cukru 20g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 1870.02 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 253.09 g; Błonnik pokarmowy: 22.20 g; WW: 25.28 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.15 g; Sód: 1945.06 mg; suma cukrów prostych: 24.64 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone