Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-28	**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***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Marchew mini parowana 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: 2381.08 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 82.54 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; Błonnik pokarmowy: 40.01 g; WW: 33.07 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.32 g; Sód: 2305.22 mg; suma cukrów prostych: 37.53 g;		
środa 2026-10-28	**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***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Marchew mini parowana 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: 1943.80 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 74.62 g; Węglowodany ogółem: 249.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.04 g; WW: 24.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.52 g; Sód: 1894.64 mg; suma cukrów prostych: 27.94 g;		
środa 2026-10-28	**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***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Marchew mini parowana 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: 2304.94 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 81.20 g; Węglowodany ogółem: 311.92 g; Błonnik pokarmowy: 33.24 g; WW: 31.14 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.53 g; Sód: 2136.61 mg; suma cukrów prostych: 35.35 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-28	**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***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Marchew mini parowana 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: 1863.74 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 73.27 g; Węglowodany ogółem: 229.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; WW: 22.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.73 g; Sód: 1760.03 mg; suma cukrów prostych: 25.91 g;		
czwartek 2026-10-29	**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***), Gulasz drobiowy duszony 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , 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: 2238.08 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 70.67 g; Węglowodany ogółem: 325.96 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; WW: 32.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.00 g; Sód: 2041.51 mg; suma cukrów prostych: 43.12 g;		
czwartek 2026-10-29	**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***), Gulasz drobiowy duszony 150g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Makaron pszenny gotowany 150g (***GLUpszenny***), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 100g , 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: 1783.78 kcal; Białko ogółem: 75.50 g; Tłuszcz: 60.39 g; Węglowodany ogółem: 253.28 g; Błonnik pokarmowy: 21.81 g; WW: 25.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.99 g; Sód: 1604.57 mg; suma cukrów prostych: 31.07 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-29	**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***), Gulasz drobiowy duszony 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , 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: 2222.98 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 70.28 g; Węglowodany ogółem: 325.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.64 g; WW: 32.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.87 g; Sód: 2139.84 mg; suma cukrów prostych: 43.66 g;		
czwartek 2026-10-29	**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***), Gulasz drobiowy duszony 150g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Makaron pszenny gotowany 150g (***GLUpszenny***), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 100g , 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: 1768.68 kcal; Białko ogółem: 74.01 g; Tłuszcz: 60.00 g; Węglowodany ogółem: 252.53 g; Błonnik pokarmowy: 20.92 g; WW: 25.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.86 g; Sód: 1702.90 mg; suma cukrów prostych: 31.60 g;		
piątek 2026-10-30	**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;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-30	**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;		
piątek 2026-10-30	**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 2026-10-30	**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 2026-10-31	**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 krem z marchwi z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350g (***MLE, SEL, GOR***), Groszek ptysiowy 10g (***GLUpszenny, JAJ***), 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: 2557.14 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 91.83 g; Węglowodany ogółem: 347.12 g; Błonnik pokarmowy: 42.14 g; WW: 34.60 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.90 g; Sód: 2397.73 mg; suma cukrów prostych: 32.14 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-31	**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 krem z marchwi z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 250g (***MLE, SEL, GOR***), Groszek ptysiowy 10g (***GLUpszenny, JAJ***), 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: 1967.40 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 72.66 g; Węglowodany ogółem: 261.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; WW: 26.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.45 g; Sód: 1712.79 mg; suma cukrów prostych: 23.78 g;		
sobota 2026-10-31	**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 krem z marchwi z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350g (***MLE, SEL, GOR***), Groszek ptysiowy 10g (***GLUpszenny, JAJ***), 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: 2502.90 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 91.19 g; Węglowodany ogółem: 340.58 g; Błonnik pokarmowy: 39.62 g; WW: 33.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.56 g; Sód: 2643.40 mg; suma cukrów prostych: 35.50 g;		
sobota 2026-10-31	**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 krem z marchwi z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 250g (***MLE, SEL, GOR***), Groszek ptysiowy 10g (***GLUpszenny, JAJ***), 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: 1895.41 kcal; Białko ogółem: 79.48 g; Tłuszcz: 71.99 g; Węglowodany ogółem: 248.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; WW: 24.82 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.16 g; Sód: 1908.20 mg; suma cukrów prostych: 25.17 g;		
niedziela 2026-11-01	**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;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-11-01	**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;		
niedziela 2026-11-01	**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 2026-11-01	**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 2026-11-02	**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;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-02	**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;		
poniedziałek 2026-11-02	**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 2026-11-02	**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 2026-11-03	**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 brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 150g (***MLE***), 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: 2217.22 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 63.99 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; WW: 32.24 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.47 g; Sód: 2276.18 mg; suma cukrów prostych: 42.66 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-11-03	**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 brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 100g (***MLE***), 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: 1755.19 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 56.32 g; Węglowodany ogółem: 241.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; WW: 23.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.05 g; Sód: 1689.21 mg; suma cukrów prostych: 31.61 g;		
wtorek 2026-11-03	**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 brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 150g (***MLE***), 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: 2166.75 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 62.48 g; Węglowodany ogółem: 319.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; WW: 31.80 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.21 g; Sód: 2520.48 mg; suma cukrów prostych: 44.26 g;		
wtorek 2026-11-03	**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 brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 100g (***MLE***), 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: 1713.07 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 55.32 g; Węglowodany ogółem: 236.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.91 g; WW: 23.54 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.74 g; Sód: 1888.22 mg; suma cukrów prostych: 32.65 g;		
środa 2026-11-04	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (***MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, 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: 2328.10 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 77.10 g; Węglowodany ogółem: 329.51 g; Błonnik pokarmowy: 36.15 g; WW: 33.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.59 g; Sód: 2410.80 mg; suma cukrów prostych: 35.40 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-11-04	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (***MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, 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: 1830.45 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; Tłuszcz: 63.86 g; Węglowodany ogółem: 249.31 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; WW: 25.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.72 g; Sód: 1941.30 mg; suma cukrów prostych: 27.89 g;		
środa 2026-11-04	**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***), 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: 2353.91 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 69.67 g; Węglowodany ogółem: 357.64 g; Błonnik pokarmowy: 36.04 g; WW: 35.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.83 g; Sód: 2167.41 mg; suma cukrów prostych: 51.93 g;		
środa 2026-11-04	**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***), 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: 1895.27 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 60.25 g; Węglowodany ogółem: 275.84 g; Błonnik pokarmowy: 27.50 g; WW: 27.71 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.91 g; Sód: 1815.95 mg; suma cukrów prostych: 43.69 g;		
czwartek 2026-11-05	**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 2026-11-05	**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 2026-11-05	**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 2026-11-05	**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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-11-06	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ, GOR, ZIA***), Bułka pszenna 50g (***GLUpszenny***), Chleb żytni razowy 40g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 50g (***MLE, ORZziemne, SEL, ZIA***), Melon 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (***MLE***),	Zupa jesienna z makaronem pszennym z mąki durum (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Kaszotto warzywne ze szpinakiem i ciecierzycą (kasza pęczak, ciecierzyca, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 350g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (***MLE, 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***), Szynka Bauera 30g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Ogórek kiszony 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Ciastka zbożowe 25g (***GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies***),
Wartości odżywcze: Energia: 2264.50 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 64.68 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; WW: 35.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.63 g; Sód: 1972.56 mg; suma cukrów prostych: 74.28 g;		
piątek 2026-11-06	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z ryżem białym 250ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ, GOR, ZIA***), Bułka pszenna 50g (***GLUpszenny***), Chleb żytni razowy 40g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Dżem owocowy niskosłodzony 30g , Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 30g (***MLE, ORZziemne, SEL, ZIA***), Melon 100g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (***MLE***),	Zupa jesienna z makaronem pszennym z mąki durum (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabielana śmietaną 18% 250ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Kaszotto warzywne ze szpinakiem i ciecierzycą (kasza pęczak, ciecierzyca, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 250g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (***MLE, 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***), Szynka Bauera 30g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Ogórek kiszony 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Ciastka zbożowe 25g (***GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies***),
Wartości odżywcze: Energia: 1764.07 kcal; Białko ogółem: 66.62 g; Tłuszcz: 53.97 g; Węglowodany ogółem: 265.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g; WW: 26.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.99 g; Sód: 1682.96 mg; suma cukrów prostych: 48.90 g;		
piątek 2026-11-06	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ, GOR, ZIA***), Bułka pszenna 50g (***GLUpszenny***), Chleb pszenno-żytni 40g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 50g (***MLE, ORZziemne, SEL, ZIA***), Melon 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (***MLE***),	Zupa jesienna z makaronem pszennym z mąki durum (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Kaszotto warzywne ze szpinakiem (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 350g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (***MLE, 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***), Szynka Bauera 30g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Pomidor 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Ciastka zbożowe 25g (***GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies***),
Wartości odżywcze: Energia: 2189.85 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz: 64.23 g; Węglowodany ogółem: 342.54 g; Błonnik pokarmowy: 31.65 g; WW: 34.29 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.56 g; Sód: 1802.36 mg; suma cukrów prostych: 72.97 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-11-06	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z ryżem białym 250ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ, GOR, ZIA***), Bułka pszenna 50g (***GLUpszenny***), Chleb pszenno-żytni 40g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Dżem owocowy niskosłodzony 30g , Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 30g (***MLE, ORZziemne, SEL, ZIA***), Melon 100g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (***MLE***),	Zupa jesienna z makaronem pszennym z mąki durum (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabielana śmietaną 18% 250ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Kaszotto warzywne ze szpinakiem (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 250g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (***MLE, 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***), Szynka Bauera 30g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Pomidor 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Ciastka zbożowe 25g (***GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies***),
Wartości odżywcze: Energia: 1712.50 kcal; Białko ogółem: 62.11 g; Tłuszcz: 53.67 g; Węglowodany ogółem: 258.54 g; Błonnik pokarmowy: 23.76 g; WW: 25.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.94 g; Sód: 1511.07 mg; suma cukrów prostych: 47.53 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone