Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-11-07	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 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***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, GOR***), Parówki drobiowe gotowane 80g (***GOR***), Ketchup 15g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Chrupki kukurydziane 10g ,	Zupa krem z groszku zielonego zabielana mlekiem 2% 350g (***MLE, SEL, GOR***), Groszek ptysiowy 10g (***GLUpszenny, JAJ***), Udziec z kurczaka pieczony 90g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (***MLE***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek kanapkowy 30g (***MLE***), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g , Gruszka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Biszkopty 30g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2397.30 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 82.93 g; Węglowodany ogółem: 336.10 g; Błonnik pokarmowy: 44.02 g; WW: 33.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.09 g; Sód: 2210.21 mg; suma cukrów prostych: 28.71 g;		
sobota 2026-11-07	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 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***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, GOR***), Parówki drobiowe gotowane 40g (***GOR***), Ketchup 15g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Chrupki kukurydziane 10g ,	Zupa krem z groszku zielonego zabielana mlekiem 2% 250g (***MLE, SEL, GOR***), Groszek ptysiowy 10g (***GLUpszenny, JAJ***), Udziec z kurczaka pieczony 90g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Fasolka szparagowa parowana z masłem 100g (***MLE***), Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb graham 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek kanapkowy 30g (***MLE***), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g , Gruszka 150g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Biszkopty 20g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 1905.43 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 68.62 g; Węglowodany ogółem: 259.01 g; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; WW: 25.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.18 g; Sód: 1588.58 mg; suma cukrów prostych: 21.73 g;		
sobota 2026-11-07	**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***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, GOR***), Parówki drobiowe gotowane 80g (***GOR***), Ketchup 15g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Chrupki kukurydziane 10g ,	Zupa krem z groszku zielonego zabielana mlekiem 2% 350g (***MLE, SEL, GOR***), Groszek ptysiowy 10g (***GLUpszenny, JAJ***), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (***MLE***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek kanapkowy 30g (***MLE***), Szynka z indyka 40g (***MLE, GOR***), Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Biszkopty 30g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2326.19 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 80.37 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; Błonnik pokarmowy: 39.22 g; WW: 32.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.72 g; Sód: 2668.69 mg; suma cukrów prostych: 31.33 g;		
sobota 2026-11-07	**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***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, GOR***), Parówki drobiowe gotowane 40g (***GOR***), Ketchup 15g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Chrupki kukurydziane 10g ,	Zupa krem z groszku zielonego zabielana mlekiem 2% 250g (***MLE, SEL, GOR***), Groszek ptysiowy 10g (***GLUpszenny, JAJ***), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Fasolka szparagowa parowana z masłem 100g (***MLE***), Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek kanapkowy 30g (***MLE***), Szynka z indyka 30g (***MLE, GOR***), Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Biszkopty 20g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 1845.74 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 66.73 g; Węglowodany ogółem: 247.83 g; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; WW: 24.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.88 g; Sód: 1944.66 mg; suma cukrów prostych: 24.27 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-11-08	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB***), Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 80g (***MLE***), Pomidor 50g , Roszponka 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 100g (***MLE***),	Rosół z makaronem pszennym z mąki durum 350ml (***GLUpszenny, SEL, GOR***), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (***MLE, GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 200g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Marchew mini parowana 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Szynka konserwowa 70g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Sałata lodowa 35g , Banan 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2379.04 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 75.10 g; Węglowodany ogółem: 345.16 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; WW: 34.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.41 g; Sód: 2473.39 mg; suma cukrów prostych: 55.73 g;		
niedziela 2026-11-08	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB***), Chleb graham 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 60g (***MLE***), Pomidor 50g , Roszponka 10g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 100g (***MLE***),	Rosół z makaronem pszennym z mąki durum 250ml (***GLUpszenny, SEL, GOR***), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (***MLE, GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 150g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Marchew mini parowana 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Szynka konserwowa 50g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Sałata lodowa 35g , Banan 100g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 20g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 1885.26 kcal; Białko ogółem: 74.05 g; Tłuszcz: 67.60 g; Węglowodany ogółem: 253.88 g; Błonnik pokarmowy: 21.32 g; WW: 25.42 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.05 g; Sód: 1880.15 mg; suma cukrów prostych: 40.16 g;		
niedziela 2026-11-08	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 80g (***MLE***), Pomidor 50g , Roszponka 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 100g (***MLE***),	Rosół z makaronem pszennym z mąki durum 350ml (***GLUpszenny, SEL, GOR***), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (***MLE, GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 200g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Marchew mini parowana 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Szynka konserwowa 70g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Sałata lodowa 35g , Banan 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2341.30 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 74.14 g; Węglowodany ogółem: 343.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; WW: 34.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.08 g; Sód: 2719.21 mg; suma cukrów prostych: 57.06 g;		
niedziela 2026-11-08	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB***), Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 60g (***MLE***), Pomidor 50g , Roszponka 10g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 100g (***MLE***),	Rosół z makaronem pszennym z mąki durum 250ml (***GLUpszenny, SEL, GOR***), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (***MLE, GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 150g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Marchew mini parowana 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Szynka konserwowa 50g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Sałata lodowa 35g , Banan 100g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 20g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 1855.07 kcal; Białko ogółem: 71.09 g; Tłuszcz: 66.83 g; Węglowodany ogółem: 252.38 g; Błonnik pokarmowy: 19.54 g; WW: 25.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.78 g; Sód: 2076.81 mg; suma cukrów prostych: 41.22 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-09	**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***), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (***MLE, JAJ, SEL, GOR***), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 200ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 300g (***MLE, SEL***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncenrtat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (***SEL, RYB***), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 40g (***MLE***), Jabłko 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2305.22 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 78.46 g; Węglowodany ogółem: 316.46 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; WW: 31.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.75 g; Sód: 1893.96 mg; suma cukrów prostych: 39.33 g;		
poniedziałek 2026-11-09	**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***), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (***MLE, JAJ, SEL, GOR***), Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 100ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 250ml (***MLE, SEL, GOR***), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 200g (***MLE, SEL***), Makaron pszenny gotowany 150g (***GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb żytni razowy 80g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncenrtat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g (***SEL, RYB***), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 30g (***MLE***), Jabłko 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 1867.39 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 68.29 g; Węglowodany ogółem: 248.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; WW: 24.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.05 g; Sód: 1473.80 mg; suma cukrów prostych: 28.44 g;		
poniedziałek 2026-11-09	**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***), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (***MLE, JAJ, SEL, GOR***), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 200ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 300g (***MLE, SEL***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), 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***), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 40g (***MLE***), Jabłko 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2327.66 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 78.48 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; WW: 32.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.71 g; Sód: 1904.16 mg; suma cukrów prostych: 40.65 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-09	**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***), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (***MLE, JAJ, SEL, GOR***), Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 100ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 250ml (***MLE, SEL, GOR***), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 200g (***MLE, SEL***), Makaron pszenny gotowany 150g (***GLUpszenny***), 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***), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 30g (***MLE***), Jabłko 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 1896.69 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 68.77 g; Węglowodany ogółem: 253.24 g; Błonnik pokarmowy: 24.34 g; WW: 25.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.09 g; Sód: 1503.19 mg; suma cukrów prostych: 29.63 g;		
wtorek 2026-11-10	**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***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Szynka z indyka 40g (***MLE, GOR***), Mix sałat 10g , Śliwka 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (***MLE***),	Zupa krem z marchwi z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350g (***MLE, SEL, GOR***), Groszek ptysiowy 10g (***GLUpszenny, JAJ***), Pałka z kurczaka pieczona 90g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Kluski śląskie gotowane 200g (***GLUpszenny, JAJ***), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	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) 80g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA***), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Podpłomyki bez cukru 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2478.92 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 87.08 g; Węglowodany ogółem: 349.17 g; Błonnik pokarmowy: 34.92 g; WW: 35.04 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.22 g; Sód: 2187.35 mg; suma cukrów prostych: 47.37 g;		
wtorek 2026-11-10	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB***), Chleb graham 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Szynka z indyka 40g (***MLE, GOR***), Mix sałat 10g , Arbuz 100g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (***MLE***),	Zupa krem z marchwi z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 250g (***MLE, SEL, GOR***), Groszek ptysiowy 10g (***GLUpszenny, JAJ***), Pałka z kurczaka pieczona 90g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (***GLUpszenny***), Kluski śląskie gotowane 150g (***GLUpszenny, JAJ***), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 100g , Woda z cytryną 250ml ,	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) 60g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA***), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Podpłomyki bez cukru 20g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 1960.83 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 77.01 g; Węglowodany ogółem: 252.74 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; WW: 25.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.97 g; Sód: 1761.12 mg; suma cukrów prostych: 31.95 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-11-10	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Szynka z indyka 40g (***MLE, GOR***), Mix sałat 10g , Arbuz 150g , **II Śniadanie:** Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (***MLE***),	Zupa krem z marchwi z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350g (***MLE, SEL, GOR***), Groszek ptysiowy 10g (***GLUpszenny, JAJ***), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Kluski śląskie gotowane 200g (***GLUpszenny, JAJ***), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	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) 80g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA***), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Podpłomyki bez cukru 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2367.90 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 84.86 g; Węglowodany ogółem: 333.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.30 g; WW: 33.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.24 g; Sód: 2312.21 mg; suma cukrów prostych: 38.33 g;		
wtorek 2026-11-10	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB***), Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Szynka z indyka 40g (***MLE, GOR***), Mix sałat 10g , Arbuz 100g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (***MLE***),	Zupa krem z marchwi z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 250g (***MLE, SEL, GOR***), Groszek ptysiowy 10g (***GLUpszenny, JAJ***), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (***GLUpszenny***), Kluski śląskie gotowane 150g (***GLUpszenny, JAJ***), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 100g , Woda z cytryną 250ml ,	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) 60g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA***), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Podpłomyki bez cukru 20g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 1929.29 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 76.23 g; Węglowodany ogółem: 250.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.56 g; WW: 25.07 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.70 g; Sód: 1957.62 mg; suma cukrów prostych: 33.00 g;		
środa 2026-11-11	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, GOR***), Parówki drobiowe gotowane 80g (***GOR***), Ketchup 15g , Papryka świeża 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Kisiel bez cukru 200ml (***GLUpszenny***),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z mąki durum zabielana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Fasolka po bretońsku z kiełbasą śląską (woda, fasola jaś, kiełbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Jabłko 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Sałata masłowa 35g , Gruszka 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2273.60 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 74.50 g; Węglowodany ogółem: 335.35 g; Błonnik pokarmowy: 42.43 g; WW: 33.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.42 g; Sód: 2365.64 mg; suma cukrów prostych: 36.17 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-11-11	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ***), Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, GOR***), Parówki drobiowe gotowane 40g (***GOR***), Ketchup 15g , Papryka świeża 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Kisiel bez cukru 100ml (***GLUpszenny***),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z mąki durum zabielana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 250ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g (***GLUpszenny, JAJ, SEL***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (***MLE, GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 150g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb żytni razowy 80g (***GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Sałata masłowa 35g , Gruszka 150g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1841.05 kcal; Białko ogółem: 67.37 g; Tłuszcz: 73.61 g; Węglowodany ogółem: 241.77 g; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; WW: 24.21 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.45 g; Sód: 1631.61 mg; suma cukrów prostych: 22.12 g;		
środa 2026-11-11	**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***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, GOR***), Parówki drobiowe gotowane 80g (***GOR***), Ketchup 15g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Kisiel bez cukru 200ml (***GLUpszenny***),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z mąki durum zabielana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g (***GLUpszenny, JAJ, SEL***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (***MLE, GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 200g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 80g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Sałata masłowa 35g , Jabłko 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2373.64 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 91.50 g; Węglowodany ogółem: 317.25 g; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; WW: 31.82 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.42 g; Sód: 2256.19 mg; suma cukrów prostych: 34.83 g;		
środa 2026-11-11	**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***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (***MLE, JAJ, GOR***), Parówki drobiowe gotowane 40g (***GOR***), Ketchup 15g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Kisiel bez cukru 100ml (***GLUpszenny***),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z mąki durum zabielana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 250ml (***MLE, GLUpszenny, SEL, GOR***), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g (***GLUpszenny, JAJ, SEL***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (***MLE, GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 150g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Sałata masłowa 35g , Jabłko 150g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1835.25 kcal; Białko ogółem: 67.17 g; Tłuszcz: 73.77 g; Węglowodany ogółem: 239.73 g; Błonnik pokarmowy: 24.72 g; WW: 24.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.38 g; Sód: 1642.51 mg; suma cukrów prostych: 25.22 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-11-12	**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***), Polędwica sopocka 60g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Ogórek kiszony 50g , Sałata karbowana 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***), **II Śniadanie:** Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***),	Barszcz biały z ziemniakami zabielany jogurtem 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR***), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (***GLUpszenny***), Kasza gryczana gotowana 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, ŁUB***), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Śliwka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Ciastka zbożowe 25g (***GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies***),
Wartości odżywcze: Energia: 2302.04 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 71.89 g; Węglowodany ogółem: 338.65 g; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; WW: 33.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.75 g; Sód: 2316.46 mg; suma cukrów prostych: 43.20 g;		
czwartek 2026-11-12	**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***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Ogórek kiszony 50g , Sałata karbowana 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (***MLE, GLUpszenny***), **II Śniadanie:** Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 100ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***),	Barszcz biały z ziemniakami zabielany jogurtem 250ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR***), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 50ml (***GLUpszenny***), Kasza gryczana gotowana 150g (***GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, ŁUB***), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g , Woda z cytryną 200ml ,	Chleb graham 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Śliwka 100g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Ciastka zbożowe 25g (***GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies***),
Wartości odżywcze: Energia: 1827.28 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 63.88 g; Węglowodany ogółem: 253.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.44 g; WW: 25.43 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.08 g; Sód: 1851.73 mg; suma cukrów prostych: 30.39 g;		
czwartek 2026-11-12	**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***), Polędwica sopocka 60g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 50g , Sałata karbowana 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE, GLUpszenny***), **II Śniadanie:** Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***),	Barszcz biały z ziemniakami zabielany jogurtem 350ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR***), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (***GLUpszenny***), Kasza jęczmienna gotowana 200g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Banan 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Ciastka zbożowe 25g (***GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies***),
Wartości odżywcze: Energia: 2347.65 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 70.30 g; Węglowodany ogółem: 364.52 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; WW: 36.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.38 g; Sód: 2379.63 mg; suma cukrów prostych: 56.39 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-11-12	**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***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 50g , Sałata karbowana 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (***MLE, GLUpszenny***), **II Śniadanie:** Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 100ml (***MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies***),	Barszcz biały z ziemniakami zabielany jogurtem 250ml (***MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR***), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 50ml (***GLUpszenny***), Kasza jęczmienna gotowana 150g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g , Woda z cytryną 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Banan 100g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Ciastka zbożowe 25g (***GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies***),
Wartości odżywcze: Energia: 1850.96 kcal; Białko ogółem: 72.16 g; Tłuszcz: 62.64 g; Węglowodany ogółem: 270.99 g; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; WW: 27.20 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.78 g; Sód: 1866.46 mg; suma cukrów prostych: 38.67 g;		
piątek 2026-11-13	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (***MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Bułka pszenna 50g (***GLUpszenny***), Chleb pszenno-żytni 40g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 50g (***MLE***), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Galaretka owocowa 100g (***MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA***),	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (***ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Filet z miruny smażony w panierce 100g (***GLUpszenny, JAJ, 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 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) 40g (***MLE, ORZziemne, SEL, ZIA***), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , **Posiłek nocny:** Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2439.56 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 70.31 g; Węglowodany ogółem: 379.03 g; Błonnik pokarmowy: 35.97 g; WW: 37.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.25 g; Sód: 2302.46 mg; suma cukrów prostych: 72.22 g;		
piątek 2026-11-13	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (***MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Bułka pszenna 50g (***GLUpszenny***), Chleb pszenno-żytni 40g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 40g (***MLE***), Dżem owocowy niskosłodzony 40g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Galaretka owocowa 100g (***MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA***),	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 250ml (***ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Filet z miruny smażony w panierce 80g (***GLUpszenny, JAJ, 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 200ml ,	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) 40g (***MLE, ORZziemne, SEL, ZIA***), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2026.72 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 63.02 g; Węglowodany ogółem: 304.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; WW: 30.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.93 g; Sód: 1837.20 mg; suma cukrów prostych: 54.91 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-11-13	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (***MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Bułka pszenna 50g (***GLUpszenny***), Chleb pszenno-żytni 40g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 50g (***MLE***), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Galaretka owocowa 100g (***MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA***),	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 , 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) 40g (***MLE, ORZziemne, SEL, ZIA***), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , **Posiłek nocny:** Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2308.13 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 57.15 g; Węglowodany ogółem: 376.66 g; Błonnik pokarmowy: 34.72 g; WW: 37.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.01 g; Sód: 1992.20 mg; suma cukrów prostych: 72.43 g;		
piątek 2026-11-13	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (***MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Bułka pszenna 50g (***GLUpszenny***), Chleb pszenno-żytni 40g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek wiejski 40g (***MLE***), Dżem owocowy niskosłodzony 40g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (***MLE***), **II Śniadanie:** Galaretka owocowa 100g (***MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA***),	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 80g (***RYB***), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 60g (***MLE, JAJ, SEL, GOR***), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (***MLE, ORZziemne, SEL, ZIA***), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 1931.57 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 53.44 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; WW: 30.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.01 g; Sód: 1634.71 mg; suma cukrów prostych: 55.25 g;		
sobota 2026-11-14	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA***), Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (***MLE, JAJ, GOR***), Pomidor 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (***MLE***),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 350ml (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Sos boloński z mięsem wp i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat, olej rzepakowy) 200g (***GLUpszenny, SEL***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2366.97 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 76.02 g; Węglowodany ogółem: 347.20 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; WW: 34.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.83 g; Sód: 1387.15 mg; suma cukrów prostych: 28.32 g;		
sobota 2026-11-14	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA***), Chleb graham 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (***MLE, JAJ, GOR***), Pomidor 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (***MLE***),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 250ml (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Sos boloński z mięsem wp i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat, olej rzepakowy) 150g (***GLUpszenny, SEL***), Makaron pszenny gotowany 150g (***GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1898.71 kcal; Białko ogółem: 75.27 g; Tłuszcz: 64.14 g; Węglowodany ogółem: 271.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; WW: 27.20 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.64 g; Sód: 1085.64 mg; suma cukrów prostych: 23.73 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-11-14	**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***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (***MLE, JAJ, GOR***), Pomidor 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (***MLE***),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 350ml (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Sos boloński z mięsem wp i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat, olej rzepakowy) 200g (***GLUpszenny, SEL***), Makaron pszenny gotowany 200g (***GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2338.29 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 71.44 g; Węglowodany ogółem: 360.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; WW: 36.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.17 g; Sód: 1596.37 mg; suma cukrów prostych: 60.05 g;		
sobota 2026-11-14	**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***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (***MLE, JAJ, GOR***), Pomidor 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (***MLE***),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 250ml (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Sos boloński z mięsem wp i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat, olej rzepakowy) 150g (***GLUpszenny, SEL***), Makaron pszenny gotowany 150g (***GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Dżem owocowy niskosłodzony 40g , Jabłko 100g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1824.29 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz: 59.50 g; Węglowodany ogółem: 272.00 g; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; WW: 27.16 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.02 g; Sód: 1244.40 mg; suma cukrów prostych: 47.32 g;		
niedziela 2026-11-15	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Polędwica sopocka 60g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Ogórek kiszony 50g , Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (***MLE***),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z mąki durum 350ml (***GLUpszenny, SEL, GOR***), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 40g (***MLE, RYB***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Biszkopty 30g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2279.45 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 79.50 g; Węglowodany ogółem: 305.17 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; WW: 30.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.36 g; Sód: 2232.76 mg; suma cukrów prostych: 31.50 g;		
niedziela 2026-11-15	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 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 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Ogórek kiszony 50g , Melon 100g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (***MLE***),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z mąki durum 250ml (***GLUpszenny, SEL, GOR***), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (***GLUpszenny***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb graham 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 40g (***MLE, RYB***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Biszkopty 20g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 1816.11 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 71.19 g; Węglowodany ogółem: 223.66 g; Błonnik pokarmowy: 21.47 g; WW: 22.27 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.52 g; Sód: 1765.93 mg; suma cukrów prostych: 22.73 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-11-15	**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***), Polędwica sopocka 60g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 50g , Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (***MLE***),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z mąki durum 350ml (***GLUpszenny, SEL, GOR***), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 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***), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 40g (***MLE, RYB***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Biszkopty 30g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2264.12 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 78.45 g; Węglowodany ogółem: 308.11 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; WW: 30.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.03 g; Sód: 2345.92 mg; suma cukrów prostych: 42.47 g;		
niedziela 2026-11-15	**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 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 50g , Melon 100g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (***MLE***),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z mąki durum 250ml (***GLUpszenny, SEL, GOR***), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 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***), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 40g (***MLE, RYB***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Biszkopty 20g (***GLUpszenny, JAJ***),
Wartości odżywcze: Energia: 1799.91 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 70.39 g; Węglowodany ogółem: 225.16 g; Błonnik pokarmowy: 19.98 g; WW: 22.51 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.26 g; Sód: 1814.08 mg; suma cukrów prostych: 29.55 g;		
poniedziałek 2026-11-16	**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 z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g (***SEL***), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 40g (***MLE***), Gruszka 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (***MLE***),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Gulasz meksykański wegetariański duszony (fasola, papryka, cebula, kukurydza, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Kasza jęczmienna gotowana 200g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), 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***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2463.99 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 66.33 g; Węglowodany ogółem: 399.79 g; Błonnik pokarmowy: 53.74 g; WW: 40.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.46 g; Sód: 2459.48 mg; suma cukrów prostych: 45.00 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-16	**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 z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g (***SEL***), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 40g (***MLE***), Gruszka 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (***MLE***),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 250ml (***MLE, SEL, GOR***), Gulasz meksykański wegetariański duszony (fasola, papryka, cebula, kukurydza, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) 150g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Kasza jęczmienna gotowana 150g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), 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***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 20g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 1951.79 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 57.90 g; Węglowodany ogółem: 301.94 g; Błonnik pokarmowy: 40.62 g; WW: 30.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.28 g; Sód: 1941.97 mg; suma cukrów prostych: 30.98 g;		
poniedziałek 2026-11-16	**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 z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g (***SEL***), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 40g (***MLE***), Banan 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (***MLE***),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Gulasz warzywny duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia) 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Kasza jęczmienna gotowana 200g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), 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***), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (***JAJ***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2479.77 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 84.81 g; Węglowodany ogółem: 369.05 g; Błonnik pokarmowy: 40.42 g; WW: 37.07 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.76 g; Sód: 2498.24 mg; suma cukrów prostych: 61.39 g;		
poniedziałek 2026-11-16	**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 z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g (***SEL***), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 40g (***MLE***), Banan 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (***MLE***),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 250ml (***MLE, SEL, GOR***), Gulasz warzywny duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia) 150g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Kasza jęczmienna gotowana 150g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), 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***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (***MLE, JAJ, GOR***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 20g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 1910.78 kcal; Białko ogółem: 64.25 g; Tłuszcz: 66.97 g; Węglowodany ogółem: 283.10 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; WW: 28.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.63 g; Sód: 1896.19 mg; suma cukrów prostych: 47.52 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone