Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-18	**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***), Surówka z brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 150g (***MLE***), 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: 2371.60 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 72.59 g; Węglowodany ogółem: 346.79 g; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; WW: 34.68 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.35 g; Sód: 2432.41 mg; suma cukrów prostych: 55.42 g;		
niedziela 2026-10-18	**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***), Surówka z brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 100g (***MLE***), 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: 1880.30 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 65.92 g; Węglowodany ogółem: 254.97 g; Błonnik pokarmowy: 22.74 g; WW: 25.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.01 g; Sód: 1852.83 mg; suma cukrów prostych: 39.95 g;		
niedziela 2026-10-18	**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***), Surówka z brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 150g (***MLE***), 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: 2333.86 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 71.63 g; Węglowodany ogółem: 344.93 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; WW: 34.48 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.01 g; Sód: 2678.23 mg; suma cukrów prostych: 56.75 g;		
niedziela 2026-10-18	**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***), Surówka z brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 100g (***MLE***), 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: 1850.11 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 65.15 g; Węglowodany ogółem: 253.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.96 g; WW: 25.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.74 g; Sód: 2049.49 mg; suma cukrów prostych: 41.02 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-19	**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 jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Sos szpinakowy z warzywami i twarogiem (szpinak, twaróg, 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: 2425.18 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 76.29 g; Węglowodany ogółem: 341.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.76 g; WW: 34.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.79 g; Sód: 1828.11 mg; suma cukrów prostych: 42.22 g;		
poniedziałek 2026-10-19	**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 jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 250ml (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Sos szpinakowy z warzywami i twarogiem (szpinak, twaróg, 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: 1952.04 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 66.77 g; Węglowodany ogółem: 265.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.19 g; WW: 26.65 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.01 g; Sód: 1429.10 mg; suma cukrów prostych: 30.39 g;		
poniedziałek 2026-10-19	**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 jarzynowa z ziemniakami zabielana mlekiem 2% tł. 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Sos szpinakowy z warzywami i twarogiem (szpinak, twaróg, 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: 2366.22 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 77.82 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; WW: 32.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.19 g; Sód: 1874.08 mg; suma cukrów prostych: 43.32 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-19	**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 jarzynowa z ziemniakami zabielana mlekiem 2% tł. 250ml (***MLE, SEL, GOR***), Sos szpinakowy z warzywami i twarogiem (szpinak, twaróg, 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: 1923.19 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 68.33 g; Węglowodany ogółem: 258.28 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; WW: 25.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.07 g; Sód: 1484.05 mg; suma cukrów prostych: 31.41 g;		
wtorek 2026-10-20	**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***), Pasztet drobiowy 40g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Szynka z indyka 40g (***MLE, GOR***), Mix sałat 10g , Arbuz 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: 2518.62 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 91.60 g; Węglowodany ogółem: 345.18 g; Błonnik pokarmowy: 31.73 g; WW: 34.51 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.40 g; Sód: 2139.05 mg; suma cukrów prostych: 44.66 g;		
wtorek 2026-10-20	**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: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 80.58 g; Węglowodany ogółem: 252.74 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; WW: 25.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.23 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 2026-10-20	**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: 2412.10 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 89.86 g; Węglowodany ogółem: 333.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.30 g; WW: 33.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.60 g; Sód: 2312.21 mg; suma cukrów prostych: 38.33 g;		
wtorek 2026-10-20	**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: 1960.87 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 79.81 g; Węglowodany ogółem: 250.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.56 g; WW: 25.07 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.96 g; Sód: 1957.62 mg; suma cukrów prostych: 33.00 g;		
środa 2026-10-21	**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***), Gulasz meksykański duszony (łopatka wp, fasola, papryka, cebula, kukurydza, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 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: 2478.64 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 95.61 g; Węglowodany ogółem: 331.92 g; Błonnik pokarmowy: 43.77 g; WW: 33.12 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 38.01 g; Sód: 2473.89 mg; suma cukrów prostych: 31.92 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-21	**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***), Gulasz meksykański duszony (łopatka wp, fasola, papryka, cebula, kukurydza, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) 150g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką 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: 1884.33 kcal; Białko ogółem: 74.10 g; Tłuszcz: 73.35 g; Węglowodany ogółem: 253.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.44 g; WW: 25.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.03 g; Sód: 1766.50 mg; suma cukrów prostych: 22.63 g;		
środa 2026-10-21	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), 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***), Gulasz wieprzowo-warzywny duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia, olej rzepakowy) 200g (***GLUpszenny, SEL***), 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***), 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: 2386.06 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 90.90 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; Błonnik pokarmowy: 43.32 g; WW: 32.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.05 g; Sód: 2558.97 mg; suma cukrów prostych: 36.64 g;		
środa 2026-10-21	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ***), Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), 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***), Gulasz wieprzowo-warzywny duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia, olej rzepakowy) 150g (***GLUpszenny, SEL***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką 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: 1798.71 kcal; Białko ogółem: 66.66 g; Tłuszcz: 69.19 g; Węglowodany ogółem: 249.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.90 g; WW: 24.89 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.47 g; Sód: 1827.58 mg; suma cukrów prostych: 26.60 g;		
czwartek 2026-10-22	**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 zielony 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: 2298.77 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 71.90 g; Węglowodany ogółem: 337.80 g; Błonnik pokarmowy: 34.46 g; WW: 33.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.76 g; Sód: 2138.56 mg; suma cukrów prostych: 41.17 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-22	**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 zielony 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: 1824.01 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 63.90 g; Węglowodany ogółem: 252.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; WW: 25.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.09 g; Sód: 1673.83 mg; suma cukrów prostych: 28.36 g;		
czwartek 2026-10-22	**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;		
czwartek 2026-10-22	**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;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-23	**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 2026-10-23	**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;		
piątek 2026-10-23	**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;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-23	**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 2026-10-24	**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 2026-10-24	**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;		
sobota 2026-10-24	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), 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;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-24	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), 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 2026-10-25	**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 2026-10-25	**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;		
niedziela 2026-10-25	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), 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;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-25	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z ryżem białym 250ml (***MLE, GLUpszenny, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), 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 2026-10-26	**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***), Nektarynka 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***),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany śmietaną 18% tł. 350ml (***MLE, GLUpszenny, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni***), Udziec z kurczaka pieczony 90g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (***GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 200g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (***MLE***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (***MLE, JAJ, GOR***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 2176.58 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 64.04 g; Węglowodany ogółem: 322.06 g; Błonnik pokarmowy: 33.73 g; WW: 32.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.06 g; Sód: 2689.76 mg; suma cukrów prostych: 49.25 g;		
poniedziałek 2026-10-26	**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***), Nektarynka 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***),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany śmietaną 18% tł. 250ml (***MLE, GLUpszenny, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni***), Udziec z kurczaka pieczony 90g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (***GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 150g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Fasolka szparagowa parowana z masłem 100g (***MLE***), 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: 1752.01 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 58.64 g; Węglowodany ogółem: 238.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; WW: 24.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.86 g; Sód: 2102.00 mg; suma cukrów prostych: 35.74 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-26	**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***), Nektarynka 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***),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany śmietaną 18% tł. 350ml (***MLE, GLUpszenny, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni***), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (***GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 0g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (***MLE***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (***MLE, JAJ, GOR***), Polędwica sopocka 40g (***MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA***), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 30g (***MLE, GLUpszenny***),
Wartości odżywcze: Energia: 1922.38 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 63.49 g; Węglowodany ogółem: 264.00 g; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; WW: 26.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.90 g; Sód: 2656.15 mg; suma cukrów prostych: 50.41 g;		
poniedziałek 2026-10-26	**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***), Nektarynka 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***),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany śmietaną 18% tł. 250ml (***MLE, GLUpszenny, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni***), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (***GLUpszenny***), Ryż biały gotowany 150g (***GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz***), Fasolka szparagowa parowana z masłem 100g (***MLE***), 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: 1768.52 kcal; Białko ogółem: 80.91 g; Tłuszcz: 58.65 g; Węglowodany ogółem: 242.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.66 g; WW: 24.39 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.82 g; Sód: 2109.99 mg; suma cukrów prostych: 36.79 g;		
wtorek 2026-10-27	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (***MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb graham 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 70g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Sałata karbowana 35g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 200ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Kaszotto warzywne ze szpinakiem i ciecierzycą (kasza pęczak, ciecierzyca, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 300g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (***MLE, GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Szynka konserwowa 30g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Papryka świeża 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2034.63 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz: 64.61 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; Błonnik pokarmowy: 31.71 g; WW: 32.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.69 g; Sód: 2082.13 mg; suma cukrów prostych: 37.13 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-27	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (***MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb graham 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 50g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Sałata karbowana 35g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 100ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 250ml (***MLE, SEL, GOR***), Kaszotto warzywne ze szpinakiem i ciecierzycą (kasza pęczak, ciecierzyca, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 200g (***GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (***MLE, GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Szynka konserwowa 30g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Papryka świeża 50g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1549.12 kcal; Białko ogółem: 54.98 g; Tłuszcz: 53.45 g; Węglowodany ogółem: 233.77 g; Błonnik pokarmowy: 23.12 g; WW: 23.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.21 g; Sód: 1609.74 mg; suma cukrów prostych: 25.66 g;		
wtorek 2026-10-27	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (***MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 70g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Sałata karbowana 35g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 200ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 350ml (***MLE, SEL, GOR***), Kaszotto warzywne ze szpinakiem (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 300g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (***MLE, GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Szynka konserwowa 30g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1918.88 kcal; Białko ogółem: 63.03 g; Tłuszcz: 62.99 g; Węglowodany ogółem: 306.87 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; WW: 30.60 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.26 g; Sód: 2336.47 mg; suma cukrów prostych: 38.62 g;		
wtorek 2026-10-27	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT**	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (***MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA***), Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 50g (***GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Sałata karbowana 35g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 250ml , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 100ml (***MLE, GLUpszenny***),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18% 250ml (***MLE, SEL, GOR***), Kaszotto warzywne ze szpinakiem (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 200g (***GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA***), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (***MLE, GLUpszenny***), Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (***GLUpszenny, GLUżytni***), Masło 82% 15g (***MLE***), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (***MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA***), Szynka konserwowa 30g (***GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR***), Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1465.46 kcal; Białko ogółem: 47.73 g; Tłuszcz: 52.22 g; Węglowodany ogółem: 223.53 g; Błonnik pokarmowy: 20.51 g; WW: 22.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.87 g; Sód: 1812.66 mg; suma cukrów prostych: 26.83 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone