

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-11 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy-wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),	Zupa jesienna z kaszą jęczmienną (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy-wyrób własny) 40g, Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2270.36 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 74.88 g; Węglowodany ogółem: 333.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.65 g; WW: 33.15 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.21 g; Sód: 2143.56 mg; suma cukrów prostych: 35.89 g;		
sobota 2026-04-11 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 250ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy-wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Parówki drobiowe gotowane 40g (GOR), Ketchup 15g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Biszkopty 20g (GLUpszenny, JAJ),	Zupa jesienna z kaszą jęczmienną (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 18% 250ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy-wyrób własny) 30g, Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1727.58 kcal; Białko ogółem: 66.55 g; Tłuszcz: 57.49 g; Węglowodany ogółem: 250.15 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; WW: 24.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.36 g; Sód: 1540.13 mg; suma cukrów prostych: 26.79 g;		
sobota 2026-04-11 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy-wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),	Zupa jesienna z kaszą jęczmienną (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUjęczmie, 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), Serek kanapkowy 30g (MLE), Szynga z indyka 40g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2130.65 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 61.98 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; Błonnik pokarmowy: 31.85 g; WW: 32.34 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.11 g; Sód: 2260.22 mg; suma cukrów prostych: 35.40 g;		
sobota 2026-04-11 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 250ml (MLE, GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy-wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Parówki drobiowe gotowane 40g (GOR), Ketchup 15g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Biszkopty 20g (GLUpszenny, JAJ),	Zupa jesienna z kaszą jęczmienną (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 18% 250ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Szynga z indyka 30g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1628.12 kcal; Białko ogółem: 68.01 g; Tłuszcz: 48.60 g; Węglowodany ogółem: 243.83 g; Błonnik pokarmowy: 24.93 g; WW: 24.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.58 g; Sód: 1668.42 mg; suma cukrów prostych: 26.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-12		
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), Polędwica delikatna 60g , Pomidor 50g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (GLUpszenny), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 40g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g , Banan 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2450.31 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 371.78 g; Błonnik pokarmowy: 35.30 g; WW: 37.21 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.55 g; Sód: 1585.03 mg; suma cukrów prostych: 58.23 g;		
niedziela 2026-04-12		
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), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 250ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 70g (GLUpszenny), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 30g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g , Banan 100g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1871.39 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz: 56.85 g; Węglowodany ogółem: 275.68 g; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; WW: 27.59 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.08 g; Sód: 1188.00 mg; suma cukrów prostych: 42.16 g;		
niedziela 2026-04-12		
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), Polędwica delikatna 60g , Pomidor 50g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (GLUpszenny), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 40g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g , Banan 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2417.52 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 68.55 g; Węglowodany ogółem: 373.94 g; Błonnik pokarmowy: 35.10 g; WW: 37.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.23 g; Sód: 1926.61 mg; suma cukrów prostych: 63.08 g;		
niedziela 2026-04-12		
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), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Mix sałat 10g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 250ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 70g (GLUpszenny), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 30g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g , Banan 100g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1844.50 kcal; Białko ogółem: 73.05 g; Tłuszcz: 56.10 g; Węglowodany ogółem: 276.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; WW: 27.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.82 g; Sód: 1448.49 mg; suma cukrów prostych: 45.57 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-13 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 70g (<i>MLE</i>), Gruszka 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Makaron pszenny gotowany 200g (<i>GLUpszenny</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (<i>MLE, JAJ, SEL, GOR</i>), Pasztet drobiowy 30g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2218.25 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 75.93 g; Węglowodany ogółem: 322.79 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; WW: 32.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.40 g; Sód: 2021.60 mg; suma cukrów prostych: 40.28 g;		
poniedziałek 2026-04-13 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Gruszka 100g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 250ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 150g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Makaron pszenny gotowany 150g (<i>GLUpszenny</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb żytni razowy 80g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL, GOR</i>), Pasztet drobiowy 30g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1693.51 kcal; Białko ogółem: 62.09 g; Tłuszcz: 64.37 g; Węglowodany ogółem: 235.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.06 g; WW: 23.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.87 g; Sód: 1583.13 mg; suma cukrów prostych: 25.80 g;		
poniedziałek 2026-04-13 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 70g (<i>MLE</i>), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Makaron pszenny gotowany 200g (<i>GLUpszenny</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (<i>MLE, JAJ, SEL, GOR</i>), Pasztet drobiowy 30g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2224.25 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 76.27 g; Węglowodany ogółem: 323.52 g; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; WW: 32.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.36 g; Sód: 2031.68 mg; suma cukrów prostych: 43.64 g;		
poniedziałek 2026-04-13 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Jabłko 100g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 250ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 150g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Makaron pszenny gotowany 150g (<i>GLUpszenny</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL, GOR</i>), Pasztet drobiowy 30g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1700.50 kcal; Białko ogółem: 62.23 g; Tłuszcz: 64.60 g; Węglowodany ogółem: 236.49 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; WW: 23.65 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.84 g; Sód: 1591.21 mg; suma cukrów prostych: 28.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-14		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Szyunka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix sałat 10g, Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Palka z kurczaka pieczona 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL, RYB), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2569.15 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 89.17 g; Węglowodany ogółem: 335.89 g; Błonnik pokarmowy: 34.33 g; WW: 33.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.42 g; Sód: 2358.17 mg; suma cukrów prostych: 41.22 g;		
wtorek 2026-04-14		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Szyunka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix sałat 10g, Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 250ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Palka z kurczaka pieczona 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 100g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 100g (SEL), Woda z cytryną 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 20g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL, RYB), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1965.19 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 75.94 g; Węglowodany ogółem: 235.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; WW: 23.58 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.55 g; Sód: 1778.74 mg; suma cukrów prostych: 29.85 g;		
wtorek 2026-04-14		
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), Szyunka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix sałat 10g, Jabłko 150g, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Palka z kurczaka duszona 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL, RYB), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2380.07 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 79.54 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; Błonnik pokarmowy: 31.90 g; WW: 32.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.90 g; Sód: 2167.58 mg; suma cukrów prostych: 36.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-15 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), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Cukinia plastry parowana 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2219.08 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 71.29 g; Węglowodany ogółem: 326.36 g; Błonnik pokarmowy: 32.55 g; WW: 32.58 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.38 g; Sód: 1863.68 mg; suma cukrów prostych: 34.05 g;		
środa 2026-04-15 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), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Parówki drobiowe gotowane 40g (GOR), Ketchup 15g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Kisiel bez cukru 100ml (GLUpszenny),	Krupnik z kaszą jęczmienną 250g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 150g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Cukinia plastry parowana 100g, Kompot wielowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 50g (MLE), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 1690.50 kcal; Białko ogółem: 63.42 g; Tłuszcz: 55.34 g; Węglowodany ogółem: 249.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; WW: 24.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.95 g; Sód: 1339.12 mg; suma cukrów prostych: 25.01 g;		
czwartek 2026-04-16 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kielbasa żywiecka 60g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Ogórek kiszony 50g, Mix sałat 10g, 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),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Sałata lodowa 35g, Pomarańcza 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2174.04 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 58.72 g; Węglowodany ogółem: 328.56 g; Błonnik pokarmowy: 34.88 g; WW: 32.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.93 g; Sód: 2317.08 mg; suma cukrów prostych: 48.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-16 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kielbasa żywiecka 40g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Ogórek kiszony 50g, Mix sałat 10g, 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),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 250g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g, Woda z cytryną 200ml,	Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Sałata lodowa 35g, Pomarańcza 100g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 1683.84 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 50.13 g; Węglowodany ogółem: 243.12 g; Błonnik pokarmowy: 25.76 g; WW: 24.29 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.80 g; Sód: 1749.67 mg; suma cukrów prostych: 34.12 g;		
czwartek 2026-04-16 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kielbasa żywiecka 60g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, 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),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Sałata lodowa 35g, Banan 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2225.85 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 58.02 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; WW: 34.94 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.79 g; Sód: 2379.34 mg; suma cukrów prostych: 60.72 g;		
czwartek 2026-04-16 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kielbasa żywiecka 50g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, 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),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 250g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g, Woda z cytryną 200ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Sałata lodowa 35g, Banan 100g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 1725.80 kcal; Białko ogółem: 73.90 g; Tłuszcz: 50.13 g; Węglowodany ogółem: 256.09 g; Błonnik pokarmowy: 24.41 g; WW: 25.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.88 g; Sód: 1863.98 mg; suma cukrów prostych: 41.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-17		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 50g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Gruszka 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Galaretką owocową z mieszanką owoców 100g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i kaszą jęczmienną 350ml (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy) 300g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, SEL, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g (<i>MLE, JAJ, SEL, GOR</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2414.01 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 66.28 g; Węglowodany ogółem: 388.14 g; Błonnik pokarmowy: 38.30 g; WW: 38.74 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.06 g; Sód: 2181.04 mg; suma cukrów prostych: 65.60 g;		
piątek 2026-04-17		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 40g, Gruszka 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Galaretką owocową z mieszanką owoców 100g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i kaszą jęczmienną 250ml (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy) 200g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, SEL, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml,	Chleb żytni razowy 80g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL, GOR</i>), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1886.70 kcal; Białko ogółem: 67.24 g; Tłuszcz: 53.14 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; WW: 30.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.30 g; Sód: 1645.61 mg; suma cukrów prostych: 48.29 g;		
piątek 2026-04-17		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 50g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Jabłko 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Galaretką owocową z mieszanką owoców 100g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>),	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy) 300g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, SEL, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g (<i>MLE, JAJ, SEL, GOR</i>), Pasta twarogowa z dynią (twaróg, dynia, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (<i>MLE</i>), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2228.76 kcal; Białko ogółem: 70.73 g; Tłuszcz: 70.36 g; Węglowodany ogółem: 350.11 g; Błonnik pokarmowy: 33.50 g; WW: 34.97 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.79 g; Sód: 1918.61 mg; suma cukrów prostych: 70.38 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-17		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 40g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Galaretką owocową z mieszanką owoców 100g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>),	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% tł. 250ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, woszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy) 200g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, SEL, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL, GOR</i>), Pasta twarogowa z dynią (twaróg, dynia, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (<i>MLE</i>), Sałata lodowa 35g , Herbata zielona bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1818.46 kcal; Białko ogółem: 56.90 g; Tłuszcz: 61.71 g; Węglowodany ogółem: 275.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.33 g; WW: 27.51 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.54 g; Sód: 1583.38 mg; suma cukrów prostych: 52.70 g;		
sobota 2026-04-18		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Sałata masłowa 35g , Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (<i>MLE</i>),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka szwedzka (ogórki kiszone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pierś pieczona 30g (<i>SOJ, GOR</i>), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2275.04 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 78.58 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; WW: 31.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.27 g; Sód: 2178.69 mg; suma cukrów prostych: 36.27 g;		
sobota 2026-04-18		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb graham 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Sałata masłowa 35g , Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (<i>MLE</i>),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka szwedzka (ogórki kiszone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pierś pieczona 30g (<i>SOJ, GOR</i>), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1829.21 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz: 69.28 g; Węglowodany ogółem: 238.29 g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; WW: 23.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.28 g; Sód: 1730.69 mg; suma cukrów prostych: 28.68 g;		
sobota 2026-04-18		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Sałata masłowa 35g , Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g (<i>MLE</i>),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z selera z olejem rzepakowym 150g (<i>SEL</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pierś pieczona 30g (<i>SOJ, GOR</i>), Serek waniliowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2194.19 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 77.68 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; WW: 30.69 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.74 g; Sód: 2142.51 mg; suma cukrów prostych: 42.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-19 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), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 50g (MLE), Sałata lodowa 35g, 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 250ml (GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Kotlet wieprzowy na parze 80g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Fasolka szparagowa parowana z masłem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL, RYB), Polędwica delikatna 20g, Pomidor 50g, Jabłko 100g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1798.23 kcal; Białko ogółem: 74.03 g; Tłuszcz: 67.63 g; Węglowodany ogółem: 240.04 g; Błonnik pokarmowy: 27.15 g; WW: 23.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.12 g; Sód: 1595.25 mg; suma cukrów prostych: 26.09 g;		
poniedziałek 2026-04-20 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paszтет wieprzowy 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Szyunka z indyka 30g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Udziec z kurczaka pieczony 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kopytka (wyrób własny) 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 60g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2352.15 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 86.92 g; Węglowodany ogółem: 319.57 g; Błonnik pokarmowy: 34.19 g; WW: 31.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.03 g; Sód: 2498.56 mg; suma cukrów prostych: 47.36 g;		
poniedziałek 2026-04-20 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 80g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paszтет wieprzowy 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Szyunka z indyka 30g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 250ml (MLE, SEL, GOR), Udziec z kurczaka pieczony 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (GLUpszenny), Kopytka (wyrób własny) 100g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 100g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1785.73 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz: 73.36 g; Węglowodany ogółem: 222.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.09 g; WW: 22.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.45 g; Sód: 2002.19 mg; suma cukrów prostych: 32.04 g;		
poniedziałek 2026-04-20 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), Paszтет wieprzowy 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Szyunka z indyka 30g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kopytka (wyrób własny) 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 60g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2373.15 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 86.93 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; Błonnik pokarmowy: 32.63 g; WW: 32.42 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.99 g; Sód: 2508.60 mg; suma cukrów prostych: 48.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-20		
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 wieprzowy 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabilana mlekiem 2% tł. 250ml (MLE, SEL, GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (GLUpszenny), Kopytka (wyrób własny) 100g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 100g (SEL), Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1802.24 kcal; Białko ogółem: 72.68 g; Tłuszcz: 73.37 g; Węglowodany ogółem: 226.63 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; WW: 22.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.42 g; Sód: 2010.18 mg; suma cukrów prostych: 33.09 g;		