

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-21 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), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 30g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa cukiniowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Szynkowa dębowa drobiowa 40g, Pomidor 50g, Mandarynka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2409.71 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 70.50 g; Węglowodany ogółem: 361.63 g; Błonnik pokarmowy: 42.37 g; WW: 36.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.69 g; Sód: 2312.43 mg; suma cukrów prostych: 43.05 g;		
czwartek 2026-05-21 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), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 30g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 250ml II Śniadanie: Budyń niesłodzony 100ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa cukiniowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% 250ml (MLE, GLUpszenny, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Szynkowa dębowa drobiowa 40g, Pomidor 50g, Mandarynka 100g, Herbata czarna bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1852.98 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 60.60 g; Węglowodany ogółem: 260.22 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; WW: 25.93 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.70 g; Sód: 1822.96 mg; suma cukrów prostych: 28.39 g;		
czwartek 2026-05-21 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), Polędwica sopocka 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 30g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa cukiniowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Szynkowa dębowa drobiowa 40g, Pomidor 50g, Banan 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2385.64 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 68.20 g; Węglowodany ogółem: 362.70 g; Błonnik pokarmowy: 36.86 g; WW: 36.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.41 g; Sód: 2886.04 mg; suma cukrów prostych: 52.71 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-21 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), Polędwica sopocka 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Twaróg z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 30g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 100ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa cukiniowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% 250ml (MLE, GLUpszenny, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy 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), Szykowa dębowa drobiowa 40g , Pomidor 50g , Banan 100g , Herbata czarna bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1837.74 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 59.04 g; Węglowodany ogółem: 262.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; WW: 26.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.08 g; Sód: 2216.31 mg; suma cukrów prostych: 35.01 g;		
piątek 2026-05-22 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 50g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Melon 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, GOR, ŁUB), Ryż biały gotowany z jabłkami 300g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 100ml (MLE), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL, RYB), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Ogórek kiszony 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2258.54 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 48.81 g; Węglowodany ogółem: 390.94 g; Błonnik pokarmowy: 37.93 g; WW: 38.94 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.76 g; Sód: 1751.67 mg; suma cukrów prostych: 81.20 g;		
piątek 2026-05-22 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 80g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 30g , Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 30g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Melon 100g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 100ml (GLUpszenny),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 250ml (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, DWU, GOR, ŁUB), Ryż biały gotowany z jabłkami 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 50ml (MLE), Jabłko 100g , Woda z cytryną 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), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Ogórek kiszony 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1724.05 kcal; Białko ogółem: 64.76 g; Tłuszcz: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; Błonnik pokarmowy: 27.93 g; WW: 28.02 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 21.22 g; Sód: 1437.70 mg; suma cukrów prostych: 53.11 g;		
piątek 2026-05-22 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 50g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Melon 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 350ml (SEL), Ryż biały gotowany z jabłkami 300g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 100ml (MLE), Jabłko 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL, RYB), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2189.80 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 50.69 g; Węglowodany ogółem: 372.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; WW: 37.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.38 g; Sód: 1635.02 mg; suma cukrów prostych: 80.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-22		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (<i>MLE</i> , <i>GLUjęczmie</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>ORZwłoskie</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i> , <i>ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny</i> , <i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 30g , Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 30g (<i>MLE</i> , <i>ORZziemne</i> , <i>SEL</i> , <i>ZIA</i>), Melon 100g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 100ml (<i>GLUpszenny</i>),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 250ml (<i>SEL</i>), Ryż biały gotowany z jabłkami 200g (<i>GLUpszenny</i> , <i>GLUjęczmie</i> , <i>GLUżytni</i> , <i>GLUowies</i> , <i>GLUorkisz</i>), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 50ml (<i>MLE</i>), Jabłko 100g , Woda z cytryną 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny</i> , <i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>SEL</i> , <i>RYB</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1676.06 kcal; Białko ogółem: 60.52 g; Tłuszcz: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 268.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; WW: 26.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 21.67 g; Sód: 1303.76 mg; suma cukrów prostych: 52.41 g;		
sobota 2026-05-23		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (<i>MLE</i> , <i>GLUpszenny</i> , <i>JAJ</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny</i> , <i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (<i>MLE</i> , <i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Parówki drobiowe gotowane 80g (<i>GOR</i>), Ketchup 15g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny</i> , <i>JAJ</i>),	Zupa wiosenna z ryżem białym (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE</i> , <i>GLUpszenny</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>ORZwłoskie</i> , <i>SEL</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i> , <i>ZIA</i>), Udziec z kurczaka pieczony 90g (<i>GLUpszenny</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i> , <i>ZIA</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Kalafior parowany z bułką tartą 150g (<i>GLUpszenny</i> , <i>SOJ</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny</i> , <i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), 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: 2397.96 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 81.06 g; Węglowodany ogółem: 340.75 g; Błonnik pokarmowy: 35.64 g; WW: 34.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.23 g; Sód: 1933.26 mg; suma cukrów prostych: 33.18 g;		
sobota 2026-05-23		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 250ml (<i>MLE</i> , <i>GLUpszenny</i> , <i>JAJ</i>), Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny</i> , <i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (<i>MLE</i> , <i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Parówki drobiowe gotowane 40g (<i>GOR</i>), Ketchup 15g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Biszkopty 20g (<i>GLUpszenny</i> , <i>JAJ</i>),	Zupa wiosenna z ryżem białym (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 250ml (<i>MLE</i> , <i>GLUpszenny</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>ORZwłoskie</i> , <i>SEL</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i> , <i>ZIA</i>), Udziec z kurczaka pieczony 90g (<i>GLUpszenny</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i> , <i>ZIA</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Kalafior parowany z bułką tartą 100g (<i>GLUpszenny</i> , <i>SOJ</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb graham 80g (<i>GLUpszenny</i> , <i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), 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: 1856.57 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz: 66.33 g; Węglowodany ogółem: 253.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; WW: 25.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.45 g; Sód: 1395.13 mg; suma cukrów prostych: 24.70 g;		
sobota 2026-05-23		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (<i>MLE</i> , <i>GLUpszenny</i> , <i>JAJ</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny</i> , <i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (<i>MLE</i> , <i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Parówki drobiowe gotowane 80g (<i>GOR</i>), Ketchup 15g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny</i> , <i>JAJ</i>),	Zupa wiosenna z ryżem białym (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE</i> , <i>GLUpszenny</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>ORZwłoskie</i> , <i>SEL</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i> , <i>ZIA</i>), Udziec z kurczaka pieczony 90g (<i>GLUpszenny</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i> , <i>ZIA</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z brokuła z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny</i> , <i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Szyńka z indyka 40g (<i>MLE</i> , <i>GOR</i>), Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2370.99 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 81.14 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Błonnik pokarmowy: 34.50 g; WW: 33.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.66 g; Sód: 2344.24 mg; suma cukrów prostych: 35.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-25		
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), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Jabłko 100g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 250ml (MLE, SEL, GOR), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 150g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1715.32 kcal; Białko ogółem: 63.74 g; Tłuszcz: 65.28 g; Węglowodany ogółem: 237.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.74 g; WW: 23.73 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.04 g; Sód: 1595.19 mg; suma cukrów prostych: 28.42 g;		
wtorek 2026-05-26		
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), Szyntka 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, SEL, GOR), Pałka z kurczaka pieczona 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kopytka (wyrób własny) 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z selera i marchewki 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: Podpłomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2624.85 kcal; Białko ogółem: 124.50 g; Tłuszcz: 96.14 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; Błonnik pokarmowy: 35.70 g; WW: 33.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.36 g; Sód: 2395.17 mg; suma cukrów prostych: 42.10 g;		
wtorek 2026-05-26		
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), Szyntka 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, SEL, GOR), Pałka z kurczaka pieczona 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (GLUpszenny), Kopytka (wyrób własny) 150g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z selera i marchewki 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: Podpłomyki bez cukru 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2075.76 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 81.30 g; Węglowodany ogółem: 248.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; WW: 24.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.28 g; Sód: 1817.40 mg; suma cukrów prostych: 30.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-27 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 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 250ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 150g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Cukinia plastry parowana 100g, Kompot wielowocowy bez cukru 250ml,	Chleb żytni razowy 80g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 50g (MLE), Sałata masłowa 35g, Mandarynka 150g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 1662.59 kcal; Białko ogółem: 63.31 g; Tłuszcz: 54.97 g; Węglowodany ogółem: 243.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; WW: 24.29 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.95 g; Sód: 1329.23 mg; suma cukrów prostych: 29.99 g;		
środa 2026-05-27 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 350ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), 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 2026-05-27 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 250ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 150g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Cukinia plastry parowana 150g, 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: 1698.42 kcal; Białko ogółem: 64.05 g; Tłuszcz: 55.39 g; Węglowodany ogółem: 251.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.18 g; WW: 25.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.95 g; Sód: 1340.70 mg; suma cukrów prostych: 25.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-28 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 60g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</i>), Ogórek kiszony 50g, Sałata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Botwinka z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni</i>), Bitka ze schabu duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 200g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglanej z soczewicą i olejem rzepakowym 40g (<i>ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Pomarańcza 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (<i>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2427.33 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 73.17 g; Węglowodany ogółem: 349.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.11 g; WW: 35.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.28 g; Sód: 2453.62 mg; suma cukrów prostych: 48.91 g;		
czwartek 2026-05-28 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 40g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</i>), Ogórek kiszony 50g, Sałata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 100ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Botwinka z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni</i>), Bitka ze schabu duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 50ml (<i>GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 150g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g, Woda z cytryną 200ml,	Chleb graham 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglanej z soczewicą i olejem rzepakowym 40g (<i>ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Pomarańcza 100g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (<i>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1970.31 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 65.61 g; Węglowodany ogółem: 266.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; WW: 26.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.61 g; Sód: 1869.29 mg; suma cukrów prostych: 34.92 g;		
czwartek 2026-05-28 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 60g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</i>), Pomidor 50g, Sałata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Botwinka z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni</i>), Bitka ze schabu duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 200g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglanej z olejem rzepakowym 40g (<i>ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Banan 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (<i>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2432.34 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 72.39 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; WW: 36.34 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.14 g; Sód: 2515.89 mg; suma cukrów prostych: 61.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-28		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 40g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</i>), Pomidor 50g, Sałata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 100ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Botwinka z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni</i>), Bitka ze schabu duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 50ml (<i>GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 150g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g, Woda z cytryną 200ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglanej z olejem rzepakowym 40g (<i>ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Banan 100g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (<i>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1952.07 kcal; Białko ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 64.96 g; Węglowodany ogółem: 270.67 g; Błonnik pokarmowy: 23.53 g; WW: 27.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.48 g; Sód: 1883.51 mg; suma cukrów prostych: 42.55 g;		
piątek 2026-05-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</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 koperkowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Filet z miruny smażony w panierce 100g (<i>GLUpszenny, JAJ, RYB</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), 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 (<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: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2364.74 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 68.28 g; Węglowodany ogółem: 365.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.90 g; WW: 36.28 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.67 g; Sód: 2476.45 mg; suma cukrów prostych: 71.00 g;		
piątek 2026-05-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</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 koperkowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% tł. 250ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Filet z miruny smażony w panierce 80g (<i>GLUpszenny, JAJ, RYB</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (<i>GLUpszenny</i>), 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 (<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: Sok owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1852.02 kcal; Białko ogółem: 71.76 g; Tłuszcz: 55.57 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; WW: 28.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.03 g; Sód: 1861.11 mg; suma cukrów prostych: 51.50 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-29		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, GLUpszenny, 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 z mieszanką owoców 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA),	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% tł. 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), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g (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), Salata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2223.33 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 58.99 g; Węglowodany ogółem: 359.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.73 g; WW: 35.82 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.00 g; Sód: 1935.19 mg; suma cukrów prostych: 74.18 g;		
piątek 2026-05-29		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 250ml (MLE, GLUpszenny, 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 z mieszanką owoców 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA),	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną zabieleną mlekiem 2% tł. 250ml (MLE, GLUjęczmie, 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) 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), Salata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1813.88 kcal; Białko ogółem: 69.12 g; Tłuszcz: 54.71 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; Błonnik pokarmowy: 25.90 g; WW: 27.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.58 g; Sód: 1617.99 mg; suma cukrów prostych: 54.84 g;		
sobota 2026-05-30		
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), Salata masłowa 35g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Pulpet wieprzowy duszony (łopatka wp, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka szwedzka (ogórki kiszane, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pierś pieczona 30g (SOJ, GOR), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2351.00 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 80.16 g; Węglowodany ogółem: 333.54 g; Błonnik pokarmowy: 35.56 g; WW: 33.41 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.69 g; Sód: 2173.13 mg; suma cukrów prostych: 30.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-30		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, 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>), Salata masłowa 35g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (<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 pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 150g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka szwedzka (ogórki kiszane, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 100g, Kompot wielowocowy 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: Wafle ryżowe 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 1892.28 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz: 70.22 g; Węglowodany ogółem: 253.37 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g; WW: 25.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.08 g; Sód: 1724.58 mg; suma cukrów prostych: 24.26 g;		
sobota 2026-05-30		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, 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>), Salata masłowa 35g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (<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 pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z selera z olejem rzepakowym 150g (<i>SEL</i>), Kompot wielowocowy 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: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2296.68 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 82.26 g; Węglowodany ogółem: 325.00 g; Błonnik pokarmowy: 39.17 g; WW: 32.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.38 g; Sód: 2136.96 mg; suma cukrów prostych: 36.16 g;		
sobota 2026-05-30		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Salata masłowa 35g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (<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 pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 150g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z selera z olejem rzepakowym 100g (<i>SEL</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 200ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pierś pieczona 30g (<i>SOJ, GOR</i>), Serek waniliowy 30g (<i>MLE</i>), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 1845.95 kcal; Białko ogółem: 73.97 g; Tłuszcz: 71.33 g; Węglowodany ogółem: 246.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; WW: 24.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.55 g; Sód: 1732.28 mg; suma cukrów prostych: 28.65 g;		