

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-06-20		
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, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz warzywny z ciecierzycą duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia, ciecierzycą) 300g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 40g (MLE, RYB), Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2237.40 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 73.02 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; Błonnik pokarmowy: 38.18 g; WW: 33.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.16 g; Sód: 1671.50 mg; suma cukrów prostych: 28.17 g;		
sobota 2026-06-20		
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, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz warzywny z ciecierzycą duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia, ciecierzycą) 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 40g (MLE, RYB), Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1748.52 kcal; Białko ogółem: 69.27 g; Tłuszcz: 61.05 g; Węglowodany ogółem: 252.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; WW: 25.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.86 g; Sód: 1344.46 mg; suma cukrów prostych: 23.08 g;		
sobota 2026-06-20		
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, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz warzywny duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia) 300g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 40g (MLE, RYB), Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2180.02 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; Tłuszcz: 85.64 g; Węglowodany ogółem: 305.40 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; WW: 30.51 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.67 g; Sód: 1939.97 mg; suma cukrów prostych: 29.25 g;		
sobota 2026-06-20		
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, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz warzywny duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia) 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 40g (MLE, RYB), Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1703.23 kcal; Białko ogółem: 58.42 g; Tłuszcz: 69.32 g; Węglowodany ogółem: 233.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.28 g; WW: 23.27 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.16 g; Sód: 1556.11 mg; suma cukrów prostych: 23.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-06-21		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, 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, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Jabłko 100g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2389.47 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 82.37 g; Węglowodany ogółem: 331.89 g; Błonnik pokarmowy: 32.42 g; WW: 33.10 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.04 g; Sód: 1904.87 mg; suma cukrów prostych: 37.88 g;		
niedziela 2026-06-21		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, 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, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (<i>MLE</i>),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 250ml (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Kotlet wieprzowy na parze 80g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 150g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb graham 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Jabłko 100g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1886.05 kcal; Białko ogółem: 74.24 g; Tłuszcz: 70.02 g; Węglowodany ogółem: 251.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; WW: 25.13 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.77 g; Sód: 1461.32 mg; suma cukrów prostych: 26.83 g;		
niedziela 2026-06-21		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, 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, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 40g, Jabłko 100g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2357.23 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 77.68 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; WW: 34.37 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.38 g; Sód: 1981.33 mg; suma cukrów prostych: 73.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-06-21		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, 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 , Salata lodowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (<i>MLE</i>),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 250ml (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Kotlet wieprzowy na parze 80g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 150g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 40g , Jabłko 100g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1852.93 kcal; Białko ogółem: 64.94 g; Tłuszcz: 65.57 g; Węglowodany ogółem: 262.01 g; Błonnik pokarmowy: 21.65 g; WW: 26.21 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.18 g; Sód: 1472.76 mg; suma cukrów prostych: 57.91 g;		
poniedziałek 2026-06-22		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>SEL</i>), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 40g (<i>MLE</i>), Jabłko 150g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (<i>MLE</i>),	Barszcz biały z ziemniakami zabelany jogurtem 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i>), Udziec z kurczaka pieczony 90g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 200g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Polędwica sopocka 40g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</i>), Ogórek zielony 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2177.71 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 63.83 g; Węglowodany ogółem: 319.60 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; WW: 31.99 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.74 g; Sód: 2298.98 mg; suma cukrów prostych: 40.95 g;		
poniedziałek 2026-06-22		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 250ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Chleb żytni razowy 80g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>SEL</i>), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 40g (<i>MLE</i>), Jabłko 150g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (<i>MLE</i>),	Barszcz biały z ziemniakami zabelany jogurtem 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i>), Udziec z kurczaka pieczony 90g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (<i>GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 150g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Fasolka szparagowa parowana z masłem 100g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Polędwica sopocka 40g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</i>), Ogórek zielony 50g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 20g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1759.20 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 58.42 g; Węglowodany ogółem: 238.40 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; WW: 23.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.51 g; Sód: 1826.94 mg; suma cukrów prostych: 29.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-22 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) 40g (SEL), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 40g (MLE), Banan 150g , Salata 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 biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g , 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, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2290.52 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 63.77 g; Węglowodany ogółem: 346.34 g; Błonnik pokarmowy: 32.06 g; WW: 34.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.85 g; Sód: 2304.69 mg; suma cukrów prostych: 56.69 g;		
poniedziałek 2026-06-22 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) 40g (SEL), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 40g (MLE), Banan 150g , Salata 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 biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 250ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), 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, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1867.43 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 58.34 g; Węglowodany ogółem: 264.02 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; WW: 26.51 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.63 g; Sód: 1831.08 mg; suma cukrów prostych: 44.56 g;		
wtorek 2026-06-23 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), Paszтет drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata lodowa 35g , Arbuz 150g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bigos z kapusty kiszzonej z mięsem z łopatki wieprzowej i kielbasą śląską duszony 300g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 50g (MLE), Szynka konserwowa 30g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2211.02 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 78.80 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; WW: 31.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.49 g; Sód: 2563.33 mg; suma cukrów prostych: 42.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-23		
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 lodowa 35g, Arbuz 150g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bigos z kapusty kiszzonej z mięsem z łopatki wieprzowej i kielbasą śląską duszony 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 200ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 30g (MLE), Szynka konserwowa 30g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 1679.09 kcal; Białko ogółem: 63.34 g; Tłuszcz: 61.70 g; Węglowodany ogółem: 237.82 g; Błonnik pokarmowy: 21.49 g; WW: 23.60 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.79 g; Sód: 1929.47 mg; suma cukrów prostych: 30.53 g;		
wtorek 2026-06-23		
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 lodowa 35g, Arbuz 150g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Leczo duszone z kielbasą dr. i warzywami (cukinia, brokuł, włoszczyzna, kielbasa, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) 300g (SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 50g (MLE), Szynka konserwowa 30g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2027.73 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 61.73 g; Węglowodany ogółem: 322.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; WW: 32.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.86 g; Sód: 2666.65 mg; suma cukrów prostych: 45.82 g;		
wtorek 2026-06-23		
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 lodowa 35g, Arbuz 150g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Leczo duszone z kielbasą dr. i warzywami (cukinia, brokuł, włoszczyzna, kielbasa, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) 200g (SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 200ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 30g (MLE), Szynka konserwowa 30g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 1551.86 kcal; Białko ogółem: 56.75 g; Tłuszcz: 50.19 g; Węglowodany ogółem: 241.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.38 g; WW: 23.93 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.66 g; Sód: 2031.12 mg; suma cukrów prostych: 32.60 g;		
środa 2026-06-24		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 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), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pasta z fasoli białej z cebulą i olejem rzepakowym (wyrób własny) 40g, Ogórek kiszony 60g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kluski śląskie gotowane 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Sałata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2457.94 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 87.58 g; Węglowodany ogółem: 338.83 g; Błonnik pokarmowy: 39.72 g; WW: 33.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.19 g; Sód: 2466.52 mg; suma cukrów prostych: 49.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-06-24 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, LUB), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pasta z fasoli białej z cebulą i olejem rzepakowym (wyrób własny) 40g , Ogórek kiszony 50g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 250ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (MLE, GLUpszenny), Kluski śląskie gotowane 150g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb żytni razowy 80g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Salata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Pomarańcza 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1981.35 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 77.15 g; Węglowodany ogółem: 254.96 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; WW: 25.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.95 g; Sód: 2009.76 mg; suma cukrów prostych: 34.97 g;		
środa 2026-06-24 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, LUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Szynka delikatesowa z kurczaka 30g , Pomidor 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kluski śląskie gotowane 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Salata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Banan 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2475.55 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 86.44 g; Węglowodany ogółem: 342.40 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; WW: 34.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.58 g; Sód: 2294.72 mg; suma cukrów prostych: 60.59 g;		
środa 2026-06-24 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, LUB), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Szynka delikatesowa z kurczaka 30g , Pomidor 50g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, natka pietruszki) 250ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (MLE, GLUpszenny), Kluski śląskie gotowane 150g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Salata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Banan 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1964.23 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 75.93 g; Węglowodany ogółem: 250.19 g; Błonnik pokarmowy: 23.97 g; WW: 25.10 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.28 g; Sód: 1873.08 mg; suma cukrów prostych: 41.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-06-25 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Polędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Kotlet mielony wieprzowy smażony 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Surówka z salaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, RYB), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Mix salata 10g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Jabłko 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2249.97 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 86.22 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; WW: 30.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.23 g; Sód: 2263.13 mg; suma cukrów prostych: 36.46 g;		
czwartek 2026-06-25 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Polędwica sopocka 20g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 100ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 250ml (MLE, SEL, GOR), Kotlet mielony wieprzowy smażony 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (MLE, GLUpszenny), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Surówka z salaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 100g, Woda z cytryną 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, RYB), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Mix salata 10g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Jabłko 100g,
Wartości odżywcze: Energia: 1841.93 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz: 77.45 g; Węglowodany ogółem: 234.73 g; Błonnik pokarmowy: 21.76 g; WW: 23.60 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.09 g; Sód: 1776.31 mg; suma cukrów prostych: 24.60 g;		
czwartek 2026-06-25 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Polędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Salata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Surówka z salaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, RYB), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Mix salata 10g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Jabłko 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2153.51 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 77.57 g; Węglowodany ogółem: 303.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.78 g; WW: 30.48 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.22 g; Sód: 2361.64 mg; suma cukrów prostych: 37.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-06-25		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Polędwica sopocka 20g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi i owocami bez cukru (kefir, płatki owsiane, mieszanka kompotowa mrożona- wyrób własny) 100ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 250ml (MLE, SEL, GOR), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (MLE, GLUpszenny), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Surówka z salaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 100g , Woda z cytryną 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, RYB), Paszтет drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 10g , Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Jabłko 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1745.47 kcal; Białko ogółem: 70.31 g; Tłuszcz: 68.80 g; Węglowodany ogółem: 232.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; WW: 23.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.08 g; Sód: 1874.83 mg; suma cukrów prostych: 25.55 g;		
piątek 2026-06-26		
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), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g (MLE), Pomarańcza 150g , Pomidor 50g , 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), 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 , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2507.45 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 80.52 g; Węglowodany ogółem: 379.97 g; Błonnik pokarmowy: 38.07 g; WW: 37.83 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 42.23 g; Sód: 2123.55 mg; suma cukrów prostych: 54.16 g;		
piątek 2026-06-26		
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), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (MLE), Pomarańcza 100g , 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), 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 , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb żytni razowy 80g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 20g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1880.69 kcal; Białko ogółem: 62.61 g; Tłuszcz: 64.58 g; Węglowodany ogółem: 278.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; WW: 27.77 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.96 g; Sód: 1506.17 mg; suma cukrów prostych: 35.78 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-06-26		
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), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g (MLE), Banan 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Solferino z makaronem pszennym zabiela na mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), 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 , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglanej z olejem rzepakowym 40g (ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2490.96 kcal; Białko ogółem: 72.34 g; Tłuszcz: 75.52 g; Węglowodany ogółem: 401.34 g; Błonnik pokarmowy: 34.21 g; WW: 40.16 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 38.44 g; Sód: 1839.16 mg; suma cukrów prostych: 68.59 g;		
piątek 2026-06-26		
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), Pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (MLE), Banan 100g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (MLE, GLUpszenny),	Solferino z makaronem pszennym zabiela na mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 250ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), 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 , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglanej z olejem rzepakowym 40g (ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1918.65 kcal; Białko ogółem: 54.28 g; Tłuszcz: 63.63 g; Węglowodany ogółem: 297.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.70 g; WW: 29.80 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.55 g; Sód: 1404.18 mg; suma cukrów prostych: 45.76 g;		
sobota 2026-06-27		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabiela na śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pałka z kurczaka pieczona 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2503.61 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 95.29 g; Węglowodany ogółem: 318.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.61 g; WW: 31.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.85 g; Sód: 2293.57 mg; suma cukrów prostych: 30.43 g;		
sobota 2026-06-27		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówki drobiowe gotowane 40g (GOR), Ketchup 15g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Biszkopty 20g (GLUpszenny, JAJ),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabiela na śmietaną 18% 250ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pałka z kurczaka pieczona 80g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Jabłko 100g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1904.44 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 75.98 g; Węglowodany ogółem: 232.04 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; WW: 23.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.16 g; Sód: 1638.39 mg; suma cukrów prostych: 21.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-06-27		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2464.47 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 94.32 g; Węglowodany ogółem: 316.31 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; WW: 31.56 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.51 g; Sód: 2539.20 mg; suma cukrów prostych: 31.75 g;		
sobota 2026-06-27		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówki drobiowe gotowane 40g (GOR), Ketchup 15g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Biszkopty 20g (GLUpszenny, JAJ),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną 18% 250ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pałka z kurczaka duszona 80g , Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Jabłko 100g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1873.01 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 75.21 g; Węglowodany ogółem: 230.26 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; WW: 22.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.89 g; Sód: 1834.88 mg; suma cukrów prostych: 22.49 g;		
niedziela 2026-06-28		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),	Botwinka z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni), Mandarynka 150g , Salata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2144.78 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 62.10 g; Węglowodany ogółem: 335.07 g; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; WW: 33.48 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.94 g; Sód: 2439.67 mg; suma cukrów prostych: 53.50 g;		
niedziela 2026-06-28		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 250ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),	Botwinka z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 100g , Kompot wielowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 50g (MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni), Mandarynka 100g , Salata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1647.57 kcal; Białko ogółem: 69.12 g; Tłuszcz: 53.14 g; Węglowodany ogółem: 242.71 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g; WW: 24.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.41 g; Sód: 1939.77 mg; suma cukrów prostych: 33.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-06-28 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), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),	Botwinka z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos koperkowy (woda, mąka pszena, koper) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni), Jabłko 150g , Salata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biskopki 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2096.22 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 56.56 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; WW: 34.34 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.27 g; Sód: 2419.30 mg; suma cukrów prostych: 50.70 g;		
niedziela 2026-06-28 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), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),	Botwinka z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos koperkowy (woda, mąka pszena, koper) 50ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 50g (MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni), Jabłko 100g , Salata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Biskopki 20g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1611.96 kcal; Białko ogółem: 65.74 g; Tłuszcz: 49.35 g; Węglowodany ogółem: 248.15 g; Błonnik pokarmowy: 23.23 g; WW: 24.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 22.93 g; Sód: 1959.93 mg; suma cukrów prostych: 31.85 g;		
poniedziałek 2026-06-29 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), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Roszponka 10g , Ogórek zielony 50g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 10g ,	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (GLUpszenny), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z brokuła z fasolą czerwoną, kukurydzą i sosem majonezowo-jogurtowym 150g (MLE, JAJ, GOR), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Twarożek z koperkiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 40g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2413.17 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 83.78 g; Węglowodany ogółem: 338.77 g; Błonnik pokarmowy: 38.02 g; WW: 33.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.80 g; Sód: 1954.25 mg; suma cukrów prostych: 43.66 g;		
poniedziałek 2026-06-29 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), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Roszponka 10g , Ogórek zielony 50g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 10g ,	Rosół z makaronem pszennym 250ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 80g (GLUpszenny), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z brokuła z fasolą czerwoną, kukurydzą i sosem majonezowo-jogurtowym 100g (MLE, JAJ, GOR), Kompot wielowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Twarożek z koperkiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 40g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Jabłko 100g , Herbata czarna bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1905.04 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 72.74 g; Węglowodany ogółem: 252.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.97 g; WW: 25.14 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.01 g; Sód: 1565.32 mg; suma cukrów prostych: 32.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-29		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (<i>MLE</i> , <i>GLUjęczmie</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>ORZwłoskie</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i> , <i>ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny</i> , <i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i> , <i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Roszponka 10g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i> , <i>GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 10g,	Rosół z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (<i>MLE</i> , <i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Brokuł gotowany 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny</i> , <i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 30g (<i>GLUpszenny</i> , <i>JAJ</i> , <i>SEL</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i>), Twarożek z koperkiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 40g (<i>MLE</i> , <i>GLUpszenny</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>ORZwłoskie</i> , <i>ZIA</i>), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (<i>MLE</i> , <i>GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2347.41 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 79.50 g; Węglowodany ogółem: 333.17 g; Błonnik pokarmowy: 35.17 g; WW: 33.19 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.39 g; Sód: 1897.96 mg; suma cukrów prostych: 44.05 g;		
poniedziałek 2026-06-29		
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>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (<i>MLE</i> , <i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Roszponka 10g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (<i>MLE</i> , <i>GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 10g,	Rosół z makaronem pszennym 250ml (<i>GLUpszenny</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 80g (<i>GLUpszenny</i>), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (<i>MLE</i> , <i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Brokuł gotowany 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny</i> , <i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 30g (<i>GLUpszenny</i> , <i>JAJ</i> , <i>SEL</i> , <i>SOJ</i> , <i>GOR</i>), Twarożek z koperkiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 40g (<i>MLE</i> , <i>GLUpszenny</i> , <i>ORZmigdały</i> , <i>ORZwłoskie</i> , <i>ZIA</i>), Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 20g (<i>MLE</i> , <i>GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1864.36 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 69.90 g; Węglowodany ogółem: 249.13 g; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; WW: 24.83 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.74 g; Sód: 1528.43 mg; suma cukrów prostych: 32.60 g;		