

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-30		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 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), Szynka konserwowa 60g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Arbuz 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), 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 pomidorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka pieczony 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (SEL), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2216.13 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 63.57 g; Węglowodany ogółem: 326.49 g; Błonnik pokarmowy: 32.25 g; WW: 32.45 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.92 g; Sód: 2060.25 mg; suma cukrów prostych: 39.11 g;		
wtorek 2026-06-30		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 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), Szynka konserwowa 40g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Arbuz 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE), 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 pomidorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% tł. 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka pieczony 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 100g, Woda z cytryną 250ml,	Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 1726.70 kcal; Białko ogółem: 76.79 g; Tłuszcz: 54.48 g; Węglowodany ogółem: 242.55 g; Błonnik pokarmowy: 23.97 g; WW: 24.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.09 g; Sód: 1516.17 mg; suma cukrów prostych: 28.52 g;		
wtorek 2026-06-30		
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), Szynka konserwowa 60g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Arbuz 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), 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 pomidorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g, Woda z cytryną 300ml,	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) 70g (SEL), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2117.55 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 57.60 g; Węglowodany ogółem: 320.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; WW: 31.83 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.24 g; Sód: 2275.13 mg; suma cukrów prostych: 40.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-30		
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), Szynka konserwowa 40g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Arbuz 150g, Salata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE), 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 pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% tł. 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 100g, Woda z cytryną 250ml,	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) 50g (SEL), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 1655.46 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 50.37 g; Węglowodany ogółem: 237.97 g; Błonnik pokarmowy: 22.26 g; WW: 23.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.59 g; Sód: 1692.15 mg; suma cukrów prostych: 29.44 g;		
środa 2026-07-01		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 300g (MLE, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 40g (MLE, RYB), Pierś pieczona 40g (SOJ, GOR), Jabłko 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2160.84 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 71.98 g; Węglowodany ogółem: 288.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; WW: 28.90 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.21 g; Sód: 2546.36 mg; suma cukrów prostych: 37.21 g;		
środa 2026-07-01		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 80g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 20g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 250ml (MLE, SEL, GOR), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 200g (MLE, SEL), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 40g (MLE, RYB), Pierś pieczona 40g (SOJ, GOR), Jabłko 100g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1689.66 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz: 59.31 g; Węglowodany ogółem: 217.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; WW: 21.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.45 g; Sód: 1997.88 mg; suma cukrów prostych: 27.84 g;		
środa 2026-07-01		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twaróg 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 300g (MLE, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 40g (MLE, RYB), Pierś pieczona 40g (SOJ, GOR), Jabłko 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2153.06 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 70.70 g; Węglowodany ogółem: 295.67 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; WW: 29.55 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.97 g; Sód: 2265.37 mg; suma cukrów prostych: 39.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-01		
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>), Twaróg 20g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (<i>MLE</i>),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 250ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Sos szpinakowy z warzywami i mięsem drobiowym (mięso z udka kurczaka, szpinak, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 200g (<i>MLE, SEL</i>), Makaron pszenny gotowany 150g (<i>GLUpszenny</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 40g (<i>MLE, RYB</i>), Pierś pieczona 40g (<i>SOJ, GOR</i>), Jabłko 100g , Roszponka 10g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 20g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1692.50 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 58.68 g; Węglowodany ogółem: 222.41 g; Błonnik pokarmowy: 19.01 g; WW: 22.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.32 g; Sód: 1860.63 mg; suma cukrów prostych: 29.46 g;		
czwartek 2026-07-02		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 40g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Sałatka masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>),	Zupa cukiniowa z kaszą jęczmienną zabelana mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Kotlet schabowy panierowany smażony 90g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą i majonezem 150g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka makaronowa z wędliną (makaron pszenny, wędlina, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (<i>MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Szynkowa dębowa drobiowa 40g , Mandarynka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2632.90 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 87.91 g; Węglowodany ogółem: 370.14 g; Błonnik pokarmowy: 37.97 g; WW: 36.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.05 g; Sód: 2306.71 mg; suma cukrów prostych: 44.30 g;		
czwartek 2026-07-02		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 250ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 30g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Sałatka masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 100ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>),	Zupa cukiniowa z kaszą jęczmienną zabelana mlekiem 2% 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Kotlet schabowy panierowany smażony 80g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą i majonezem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb graham 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka makaronowa z wędliną (makaron pszenny, wędlina, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (<i>MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Szynkowa dębowa drobiowa 40g , Mandarynka 100g , Herbata czarna bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 20g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2036.77 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 74.32 g; Węglowodany ogółem: 270.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; WW: 26.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.80 g; Sód: 1847.75 mg; suma cukrów prostych: 28.90 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-02		
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 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 40g (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 zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka ze schabu wieprzowego duszona 90g (GLUpszenny), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka makaronowa z wędliną (makaron pszenny, wędlina, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Szynkowa dębowa drobiowa 40g , Banan 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2597.13 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 84.16 g; Węglowodany ogółem: 367.26 g; Błonnik pokarmowy: 33.17 g; WW: 36.71 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.15 g; Sód: 2703.94 mg; suma cukrów prostych: 53.33 g;		
czwartek 2026-07-02		
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), Twarożek z pietruszką, szpinakiem 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 zabelana mlekiem 2% 250ml (MLE, GLUpszenny, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Bitka ze schabu wieprzowego duszona 80g (GLUpszenny), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka makaronowa z wędliną (makaron pszenny, wędlina, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Szynkowa dębowa drobiowa 40g , Banan 100g , Herbata czarna bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2004.82 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 71.90 g; Węglowodany ogółem: 265.87 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; WW: 26.56 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.73 g; Sód: 2152.87 mg; suma cukrów prostych: 35.10 g;		
piątek 2026-07-03		
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: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 350ml (SEL, GOR), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy) 350g (GLUpszenny, GLUjęczmie, SEL, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), 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), Szynka Bauera 30g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Ogórek kiszony 50g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2287.69 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 64.62 g; Węglowodany ogółem: 362.01 g; Błonnik pokarmowy: 37.69 g; WW: 36.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.92 g; Sód: 2226.60 mg; suma cukrów prostych: 72.54 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-03 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: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (MLE),	Zupa fasolowa (fasola jaś, ziemniaki, włoszczyzna, kości wędzone) 250ml (SEL , GOR), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy) 250g (GLUpszenny , GLUjęczmie , SEL , GLUżytni , GLUowies , GLUorkisz), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (MLE , GLUpszenny), 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), Szynka Bauera 30g (GLUpszenny , SEL , SOJ , GOR), Ogórek kiszony 50g , Salata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1718.36 kcal; Białko ogółem: 64.06 g; Tłuszcz: 51.68 g; Węglowodany ogółem: 263.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; WW: 26.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.68 g; Sód: 1775.60 mg; suma cukrów prostych: 47.70 g;		
piątek 2026-07-03 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: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 350ml (SEL), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy) 350g (GLUpszenny , GLUjęczmie , SEL , GLUżytni , GLUowies , GLUorkisz), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE , GLUpszenny), 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), Szynka Bauera 30g (GLUpszenny , SEL , SOJ , GOR), Pomidor 50g , Salata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2278.25 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 66.71 g; Węglowodany ogółem: 355.05 g; Błonnik pokarmowy: 35.18 g; WW: 35.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.59 g; Sód: 2111.48 mg; suma cukrów prostych: 71.76 g;		
piątek 2026-07-03 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (MLE , GLUjęczmie , ORZmigdały , ORZwłoskie , SOJ , GOR , ZIA), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny , 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: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (MLE),	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową i natką pietruszki 250ml (SEL), Risotto z warzywami parowanymi (ryż paraboliczny, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy) 250g (GLUpszenny , GLUjęczmie , SEL , GLUżytni , GLUowies , GLUorkisz), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (MLE , GLUpszenny), 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), Szynka Bauera 30g (GLUpszenny , SEL , SOJ , GOR), Pomidor 50g , Salata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1712.72 kcal; Białko ogółem: 63.91 g; Tłuszcz: 53.20 g; Węglowodany ogółem: 258.64 g; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; WW: 25.81 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.16 g; Sód: 1642.75 mg; suma cukrów prostych: 46.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE , GLUpszenny , JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE , JAJ , GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 10g ,	Zupa wiosenna z ryżem białym (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE , GLUpszenny , 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 , Kalafior parowany z bułką tartą 150g (GLUpszenny , SOJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny , JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2227.41 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 328.32 g; Błonnik pokarmowy: 36.35 g; WW: 32.77 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.93 g; Sód: 1951.99 mg; suma cukrów prostych: 29.38 g;		
sobota 2026-07-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 250ml (MLE , GLUpszenny , JAJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE , JAJ , GOR), Parówki drobiowe gotowane 40g (GOR), Ketchup 15g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 10g ,	Zupa wiosenna z ryżem białym (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 250ml (MLE , GLUpszenny , ORZmigdały , ORZwłoskie , SEL , SOJ , GOR , ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Kalafior parowany z bułką tartą 100g (GLUpszenny , SOJ), Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb graham 80g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g (GLUpszenny , JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1728.02 kcal; Białko ogółem: 73.52 g; Tłuszcz: 54.35 g; Węglowodany ogółem: 250.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g; WW: 25.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.16 g; Sód: 1415.86 mg; suma cukrów prostych: 22.80 g;		
sobota 2026-07-04 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), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE , JAJ , GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 10g ,	Zupa wiosenna z ryżem białym (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE , GLUpszenny , ORZmigdały , ORZwłoskie , SEL , SOJ , GOR , ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Szynka z indyka 40g (MLE , GOR), Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny , JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2207.62 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 68.85 g; Węglowodany ogółem: 327.34 g; Błonnik pokarmowy: 35.23 g; WW: 32.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.34 g; Sód: 2469.10 mg; suma cukrów prostych: 34.47 g;		
sobota 2026-07-04 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), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE , JAJ , GOR), Parówki drobiowe gotowane 40g (GOR), Ketchup 15g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 10g ,	Zupa wiosenna z ryżem białym (marchew, włoszczyzna, fasolka zielona, brokuł) zabieleną mlekiem 2% 250ml (MLE , GLUpszenny , ORZmigdały , ORZwłoskie , SEL , SOJ , GOR , ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Szynka z indyka 30g (MLE , GOR), Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g (GLUpszenny , JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1708.50 kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 53.98 g; Węglowodany ogółem: 249.20 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; WW: 24.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.72 g; Sód: 1811.12 mg; suma cukrów prostych: 26.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-05 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), Serek wiejski 80g (MLE), Pomidor 50g, Mix салат 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Filet drobiowy duszony 90g, Sos śmietanowy (woda, śmietana, mąka pszenna) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), 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), Serek waniliowy 40g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g, Banan 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2323.81 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 59.97 g; Węglowodany ogółem: 367.12 g; Błonnik pokarmowy: 37.50 g; WW: 36.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.61 g; Sód: 1916.74 mg; suma cukrów prostych: 61.46 g;		
niedziela 2026-07-05 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), Serek wiejski 60g (MLE), Pomidor 50g, Mix салат 10g, Herbata czarna bez cukru 250ml II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 250ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Filet drobiowy duszony 80g, Sos śmietanowy (woda, śmietana, mąka pszenna) 50g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z brokuła z fasolą czerwoną, kukurydzą i sosem majonezowo-jogurtowym 100g (MLE, JAJ, GOR), Kompot wielowocowy bez cukru 200ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 30g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g, Banan 100g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1800.19 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 50.66 g; Węglowodany ogółem: 273.29 g; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; WW: 27.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.75 g; Sód: 1460.67 mg; suma cukrów prostych: 44.43 g;		
niedziela 2026-07-05 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), Serek wiejski 80g (MLE), Pomidor 50g, Mix салат 10g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Filet drobiowy duszony 90g, Sos śmietanowy (woda, śmietana, mąka pszenna) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z brokuła z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 40g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g, Banan 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2236.49 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 59.50 g; Węglowodany ogółem: 354.03 g; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; WW: 35.39 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.24 g; Sód: 2134.74 mg; suma cukrów prostych: 62.45 g;		
niedziela 2026-07-05 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), Serek wiejski 60g (MLE), Pomidor 50g, Mix салат 10g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 250ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Filet drobiowy duszony 80g, Sos śmietanowy (woda, śmietana, mąka pszenna) 50g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z brokuła z marchewką i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy bez cukru 200ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 30g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 1szt. 25g, Banan 100g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1736.94 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz: 50.22 g; Węglowodany ogółem: 264.31 g; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; WW: 26.41 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.46 g; Sód: 1638.78 mg; suma cukrów prostych: 45.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-06 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 10g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2347.46 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 87.65 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; WW: 31.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 38.24 g; Sód: 1882.19 mg; suma cukrów prostych: 35.66 g;		
poniedziałek 2026-07-06 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (MLE, GLUpszenny),	Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), 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 żytni razowy 80g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 10g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1891.99 kcal; Białko ogółem: 73.48 g; Tłuszcz: 75.22 g; Węglowodany ogółem: 246.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.80 g; WW: 24.65 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.24 g; Sód: 1498.46 mg; suma cukrów prostych: 25.17 g;		
poniedziałek 2026-07-06 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), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 10g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2373.35 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 87.88 g; Węglowodany ogółem: 321.45 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; WW: 32.14 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 38.21 g; Sód: 1892.88 mg; suma cukrów prostych: 36.96 g;		
poniedziałek 2026-07-06 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),	Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), 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), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 10g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1887.11 kcal; Białko ogółem: 73.79 g; Tłuszcz: 75.17 g; Węglowodany ogółem: 244.00 g; Błonnik pokarmowy: 24.48 g; WW: 24.41 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.19 g; Sód: 1505.87 mg; suma cukrów prostych: 24.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-07		
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), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix sałat 10g , Arbuz 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	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 marchewki i selera z jabłkiem i jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, pestki słonecznika, jogurt naturalny- wyrób wł 80g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2616.95 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 95.54 g; Węglowodany ogółem: 343.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.88 g; WW: 34.14 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 42.43 g; Sód: 2125.82 mg; suma cukrów prostych: 43.84 g;		
wtorek 2026-07-07		
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), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix sałat 10g , Arbuz 100g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (MLE),	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 marchewki i selera z jabłkiem i jogurtem naturalnym 100g (MLE, SEL), Woda z cytryną 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, pestki słonecznika, jogurt naturalny- wyrób wł 60g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2023.66 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 80.28 g; Węglowodany ogółem: 248.45 g; Błonnik pokarmowy: 23.98 g; WW: 24.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.19 g; Sód: 1643.32 mg; suma cukrów prostych: 29.99 g;		
wtorek 2026-07-07		
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), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix sałat 10g , Arbuz 150g , 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 duszona 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kopytka (wyrób własny) 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchewki i selera z jabłkiem i jogurtem naturalnym 150g (MLE, SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, pestki słonecznika, jogurt naturalny- wyrób wł 80g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2510.43 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 93.80 g; Węglowodany ogółem: 332.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; WW: 32.99 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 41.63 g; Sód: 2298.98 mg; suma cukrów prostych: 37.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-07		
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), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix салат 10g , Arbuz 100g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (MLE),	Rosół z makaronem pszennym 250ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Pałka z kurczaka duszona 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (GLUpszenny), Kopytka (wyrób własny) 150g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchewki i selera z jabłkiem i jogurtem naturalnym 100g (MLE, SEL), Woda z cytryną 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, pestki słonecznika, jogurt naturalny- wyrób wł 60g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1992.13 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 79.51 g; Węglowodany ogółem: 246.65 g; Błonnik pokarmowy: 22.17 g; WW: 24.51 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.92 g; Sód: 1839.82 mg; suma cukrów prostych: 31.04 g;		
środa 2026-07-08		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 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), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Gulasz meksykański duszony (łopatka wp, fasola, papryka, cebula, kukurydza, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Cukinia plastry parowana 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g , Mandarynka 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2446.23 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 94.56 g; Węglowodany ogółem: 327.01 g; Błonnik pokarmowy: 34.75 g; WW: 32.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 43.40 g; Sód: 2228.65 mg; suma cukrów prostych: 39.23 g;		
środa 2026-07-08		
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), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 40g (GOR), Ketchup 15g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Kisiel bez cukru 100ml (GLUpszenny),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 250ml (MLE, SEL, GOR), Gulasz meksykański duszony (łopatka wp, fasola, papryka, cebula, kukurydza, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) 150g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Cukinia plastry parowana 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb żytni razowy 80g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g , Mandarynka 150g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1860.83 kcal; Białko ogółem: 68.29 g; Tłuszcz: 73.02 g; Węglowodany ogółem: 248.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; WW: 24.81 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.91 g; Sód: 1606.97 mg; suma cukrów prostych: 30.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-08		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Gulasz wieprzowo-warzywny duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł) 200g (GLUpszenny, SEL), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Cukinia plastry parowana 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 80g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2472.46 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 101.70 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; WW: 32.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 43.75 g; Sód: 2217.12 mg; suma cukrów prostych: 34.39 g;		
środa 2026-07-08		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 40g (GOR), Ketchup 15g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Kisiel bez cukru 100ml (GLUpszenny),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 250ml (MLE, SEL, GOR), Gulasz wieprzowo-warzywny duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł) 150g (GLUpszenny, SEL), Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Cukinia plastry parowana 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g, Jabłko 150g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 1871.58 kcal; Białko ogółem: 62.86 g; Tłuszcz: 76.88 g; Węglowodany ogółem: 247.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.69 g; WW: 24.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.12 g; Sód: 1583.95 mg; suma cukrów prostych: 25.16 g;		
czwartek 2026-07-09		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopočka 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Ogórek zielony 50g, Sałata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Botwinka z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kaszą jaglanej z soczewicą i olejem rzepakowym 40g (ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Pomarańcza 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2422.04 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 86.12 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; Błonnik pokarmowy: 33.14 g; WW: 34.55 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.18 g; Sód: 2571.63 mg; suma cukrów prostych: 45.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-09 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Ogórek zielony 50g, Sałata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 100ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Botwinka z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 50ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 150g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g, Woda z cytryną 200ml,	Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kaszą jaglanej z soczewicą i olejem rzepakowym 40g (ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Pomarańcza 100g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 1965.03 kcal; Białko ogółem: 72.03 g; Tłuszcz: 78.56 g; Węglowodany ogółem: 261.33 g; Błonnik pokarmowy: 24.90 g; WW: 26.20 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.51 g; Sód: 1987.30 mg; suma cukrów prostych: 31.45 g;		
czwartek 2026-07-09 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Pomidor 50g, Sałata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Botwinka z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kaszą jaglanej z olejem rzepakowym 40g (ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Banan 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2430.32 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 85.32 g; Węglowodany ogółem: 356.86 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; WW: 35.93 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.03 g; Sód: 2811.79 mg; suma cukrów prostych: 59.66 g;		
czwartek 2026-07-09 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Pomidor 50g, Sałata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 100ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Botwinka z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 50ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 150g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g, Woda z cytryną 200ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kaszą jaglanej z olejem rzepakowym 40g (ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Banan 100g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 1950.06 kcal; Białko ogółem: 66.07 g; Tłuszcz: 77.89 g; Węglowodany ogółem: 266.73 g; Błonnik pokarmowy: 23.34 g; WW: 26.84 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.37 g; Sód: 2179.42 mg; suma cukrów prostych: 41.10 g;		