

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-10		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 50g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Galaretką owocową z mieszanką owoców 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Filet z miruny smażony w panierce 100g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Ser żółty 40g (MLE), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2488.02 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 77.99 g; Węglowodany ogółem: 365.92 g; Błonnik pokarmowy: 33.55 g; WW: 36.45 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.95 g; Sód: 2553.85 mg; suma cukrów prostych: 72.71 g;		
piątek 2026-07-10		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 40g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Galaretką owocową z mieszanką owoców 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 250ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Filet z miruny smażony w panierce 80g (GLUpszenny, JAJ, RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb żytni razowy 80g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 20g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2013.29 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 64.97 g; Węglowodany ogółem: 293.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; WW: 29.29 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.13 g; Sód: 1925.60 mg; suma cukrów prostych: 55.18 g;		
piątek 2026-07-10		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 50g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Galaretką owocową z mieszanką owoców 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2363.06 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 68.37 g; Węglowodany ogółem: 365.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; WW: 36.40 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.27 g; Sód: 2012.71 mg; suma cukrów prostych: 73.86 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-10		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 40g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Galaretka owocowa z mieszanką owoców 100g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną zabilana mlekiem 2% 250ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Filet z miruny na parze 80g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Salata lodowa 35g , Herbata ziolowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1991.59 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 63.80 g; Węglowodany ogółem: 294.63 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; WW: 29.34 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.68 g; Sód: 1682.61 mg; suma cukrów prostych: 56.47 g;		
sobota 2026-07-11		
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 , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabilana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz drobiowo- warzywny duszony (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2303.62 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 75.22 g; Węglowodany ogółem: 331.55 g; Błonnik pokarmowy: 40.55 g; WW: 33.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.93 g; Sód: 1581.73 mg; suma cukrów prostych: 31.75 g;		
sobota 2026-07-11		
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 , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabilana mlekiem 2% 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz drobiowo- warzywny duszony (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa) 150g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1846.92 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 63.02 g; Węglowodany ogółem: 259.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; WW: 26.06 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.38 g; Sód: 1219.00 mg; suma cukrów prostych: 25.93 g;		
sobota 2026-07-11		
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 , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabilana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz drobiowo- warzywny duszony (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 40g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2248.96 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 70.61 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; Błonnik pokarmowy: 36.06 g; WW: 33.89 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.26 g; Sód: 1790.85 mg; suma cukrów prostych: 57.34 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-11		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 50g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz drobiowo- warzywny duszony (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa) 150g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy bez cukru 200ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 40g, Jabłko 100g, Herbata czarna bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 1772.51 kcal; Białko ogółem: 67.77 g; Tłuszcz: 58.38 g; Węglowodany ogółem: 259.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; WW: 26.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.75 g; Sód: 1377.75 mg; suma cukrów prostych: 49.52 g;		
niedziela 2026-07-12		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 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), Polędwica sopocka 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Ogórek kiszony 50g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (GLUpszenny), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 40g (MLE, RYB), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2298.71 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 77.31 g; Węglowodany ogółem: 320.87 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; WW: 31.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.30 g; Sód: 2159.95 mg; suma cukrów prostych: 40.01 g;		
niedziela 2026-07-12		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Ogórek kiszony 50g, Melon 100g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 250ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (GLUpszenny), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (MLE, GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy bez cukru 250ml,	Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 40g (MLE, RYB), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1808.66 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 67.65 g; Węglowodany ogółem: 236.22 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; WW: 23.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.93 g; Sód: 1718.01 mg; suma cukrów prostych: 27.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-12		
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 , Melon 150g , 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>), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (<i>GLUpszenny</i>), 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>), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 40g (<i>MLE, RYB</i>), Pasztet drobiowy 40g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2283.39 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 76.26 g; Węglowodany ogółem: 323.80 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; WW: 32.39 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.97 g; Sód: 2273.11 mg; suma cukrów prostych: 50.99 g;		
niedziela 2026-07-12		
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 , Melon 100g , 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>), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (<i>GLUpszenny</i>), 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>), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 40g (<i>MLE, RYB</i>), Pasztet drobiowy 40g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1792.46 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz: 66.85 g; Węglowodany ogółem: 237.73 g; Błonnik pokarmowy: 21.09 g; WW: 23.80 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.67 g; Sód: 1766.16 mg; suma cukrów prostych: 34.18 g;		
poniedziałek 2026-07-13		
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>), Nektarynka 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (<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: 2221.86 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 69.90 g; Węglowodany ogółem: 316.99 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; WW: 31.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.09 g; Sód: 2366.66 mg; suma cukrów prostych: 44.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-13 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 250ml (MLE, GLUpszenny), Chleb żytni razowy 80g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 40g (MLE), Nektarynka 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 pieczony 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 150g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Fasolka szparagowa parowana z masłem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (MLE, JAJ, GOR), Polędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Ogórek zielony 50g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1803.35 kcal; Białko ogółem: 82.67 g; Tłuszcz: 64.49 g; Węglowodany ogółem: 235.79 g; Błonnik pokarmowy: 23.75 g; WW: 23.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.86 g; Sód: 1894.62 mg; suma cukrów prostych: 33.10 g;		
poniedziałek 2026-07-13 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), Nektarynka 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: 2243.37 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 69.98 g; Węglowodany ogółem: 322.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; WW: 32.28 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.06 g; Sód: 2373.92 mg; suma cukrów prostych: 46.28 g;		
poniedziałek 2026-07-13 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), Nektarynka 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: 1820.29 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 64.55 g; Węglowodany ogółem: 240.01 g; Błonnik pokarmowy: 22.87 g; WW: 24.04 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.84 g; Sód: 1900.30 mg; suma cukrów prostych: 34.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-14 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata lodowa 35g, Arbuz 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, 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), Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską (woda, fasola jaś, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 300g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Jabłko 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Szynka konserwowa 30g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2246.77 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 72.78 g; Węglowodany ogółem: 348.27 g; Błonnik pokarmowy: 37.61 g; WW: 34.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.90 g; Sód: 2322.68 mg; suma cukrów prostych: 40.97 g;		
wtorek 2026-07-14 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), Salata lodowa 35g, Arbuz 150g, Herbata czarna bez cukru 250ml, 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), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 150g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Kompot wielowocowy bez cukru 200ml, Cukinia plastry parowana 100g,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Szynka konserwowa 30g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 1718.66 kcal; Białko ogółem: 66.16 g; Tłuszcz: 65.55 g; Węglowodany ogółem: 236.20 g; Błonnik pokarmowy: 21.30 g; WW: 23.54 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.95 g; Sód: 1610.28 mg; suma cukrów prostych: 25.10 g;		
wtorek 2026-07-14 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), Salata lodowa 35g, Arbuz 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, 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), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Cukinia plastry parowana 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Szynka konserwowa 30g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2139.67 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 75.77 g; Węglowodany ogółem: 312.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; WW: 31.12 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.94 g; Sód: 2255.93 mg; suma cukrów prostych: 37.08 g;		
wtorek 2026-07-14 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), Salata lodowa 35g, Arbuz 150g, Herbata czarna bez cukru 250ml, 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), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 150g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Cukinia plastry parowana 100g, Kompot wielowocowy bez cukru 200ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Szynka konserwowa 30g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 1688.47 kcal; Białko ogółem: 63.19 g; Tłuszcz: 64.78 g; Węglowodany ogółem: 234.70 g; Błonnik pokarmowy: 19.52 g; WW: 23.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.68 g; Sód: 1806.93 mg; suma cukrów prostych: 26.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-15		
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 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 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), Salata 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;		
środa 2026-07-15		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), 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 2026-07-15		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-15		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), 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), Sałata 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;		
czwartek 2026-07-16		
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), Sałata masłowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), 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), Pieczeń rzymska z mięsa mielonego z warzywami (łopatka wp, włoszczyzna, natka pietruszki, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 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 sałat 10g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Jabłko 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2310.20 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 88.10 g; Węglowodany ogółem: 315.97 g; Błonnik pokarmowy: 33.26 g; WW: 31.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.98 g; Sód: 2332.14 mg; suma cukrów prostych: 46.67 g;		
czwartek 2026-07-16		
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), Sałata masłowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE, GLUpszenny), 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), Pieczeń rzymska z mięsa mielonego z warzywami (łopatka wp, włoszczyzna, natka pietruszki, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 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 sałat 10g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Jabłko 100g,
Wartości odżywcze: Energia: 1884.34 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 78.33 g; Węglowodany ogółem: 242.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; WW: 24.28 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.82 g; Sód: 1839.27 mg; suma cukrów prostych: 32.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-16		
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, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), 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), Pieczeń rzymska z mięsa mielonego z warzywami (łopatka wp, włoszczyzna, natka pietruszki, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z buraczków gotowanych z marchewką 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 sałat 10g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Jabłko 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2278.12 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 82.64 g; Węglowodany ogółem: 322.21 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; WW: 32.34 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.47 g; Sód: 2513.07 mg; suma cukrów prostych: 56.77 g;		
czwartek 2026-07-16		
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, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE, GLUpszenny), 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), Pieczeń rzymska z mięsa mielonego z warzywami (łopatka wp, włoszczyzna, natka pietruszki, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Surówka z buraczków gotowanych z marchewką 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 sałat 10g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Jabłko 100g,
Wartości odżywcze: Energia: 1857.92 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz: 74.56 g; Węglowodany ogółem: 246.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.69 g; WW: 24.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.44 g; Sód: 1992.66 mg; suma cukrów prostych: 39.85 g;		
piątek 2026-07-17		
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 i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Arbuz 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 wielowocowy 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: 2529.90 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 82.30 g; Węglowodany ogółem: 378.37 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; WW: 37.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 42.19 g; Sód: 2120.45 mg; suma cukrów prostych: 52.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-17		
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 i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Arbuz 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 zielona bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1896.85 kcal; Białko ogółem: 63.29 g; Tłuszcz: 65.85 g; Węglowodany ogółem: 277.71 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; WW: 27.65 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.93 g; Sód: 1504.10 mg; suma cukrów prostych: 34.56 g;		
piątek 2026-07-17		
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 i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Arbuz 150g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mleką 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 kaszą jaglaną 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 zielona bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2421.00 kcal; Białko ogółem: 73.04 g; Tłuszcz: 77.10 g; Węglowodany ogółem: 377.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; WW: 37.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 38.23 g; Sód: 1839.40 mg; suma cukrów prostych: 53.85 g;		
piątek 2026-07-17		
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 i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Arbuz 100g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (MLE, GLUpszenny),	Solferino z makaronem pszennym zabieleną mleką 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 kaszą jaglaną 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 zielona bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1873.22 kcal; Białko ogółem: 54.80 g; Tłuszcz: 64.78 g; Węglowodany ogółem: 281.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; WW: 28.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.41 g; Sód: 1404.34 mg; suma cukrów prostych: 35.93 g;		
sobota 2026-07-18		
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: Biszkopt 30g (GLUpszenny, JAJ),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabieleną 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-18		
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 zabelana 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 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: 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;		
sobota 2026-07-18		
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 zabelana 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: Podplomyki 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 2026-07-18		
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 zabelana 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: Podplomyki 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 2026-07-19		
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),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Bitka z karczku wieprzowego duszona 90g (GLUpszenny), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i 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), Banan 150g, Salata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300g, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2610.63 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 87.87 g; Węglowodany ogółem: 383.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.05 g; WW: 38.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.50 g; Sód: 1793.09 mg; suma cukrów prostych: 59.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Chleb graham 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Kanapkowa schabowa 30g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pasztet drobiowy 40g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Herbatniki 20g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),	Rosół z makaronem pszennym 250ml (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Bitka z karczku wieprzowego duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 150g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 50g (<i>MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni</i>), Banan 100g , Salata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2049.40 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz: 79.23 g; Węglowodany ogółem: 277.16 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; WW: 27.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.14 g; Sód: 1469.47 mg; suma cukrów prostych: 37.49 g;		
niedziela 2026-07-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Kanapkowa schabowa 30g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pasztet drobiowy 40g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Herbatniki 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),	Rosół z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Bitka z karczku wieprzowego duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (<i>MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni</i>), Banan 150g , Salata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2552.66 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 84.01 g; Węglowodany ogółem: 385.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; WW: 38.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.97 g; Sód: 2082.33 mg; suma cukrów prostych: 63.63 g;		
niedziela 2026-07-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Kanapkowa schabowa 30g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pasztet drobiowy 40g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Herbatniki 20g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),	Rosół z makaronem pszennym 250ml (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Bitka z karczku wieprzowego duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 150g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 50g (<i>MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni</i>), Banan 100g , Salata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2007.52 kcal; Białko ogółem: 74.69 g; Tłuszcz: 76.55 g; Węglowodany ogółem: 278.37 g; Błonnik pokarmowy: 24.09 g; WW: 27.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.74 g; Sód: 1696.03 mg; suma cukrów prostych: 40.41 g;		