

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-10		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 50g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Galaretką owocową z mieszanką owoców 100g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Filet z miruny smażony w panierce 100g (<i>GLUpszenny, JAJ, RYB</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Salátka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL, GOR</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ</i>),
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 ŁATWOSTRAWNA D02		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 50g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Galaretką owocową z mieszanką owoców 100g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Filet z miruny na parze 100g (<i>RYB</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Salátka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL, GOR</i>), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (<i>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</i>), Salata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ</i>),
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;		
piątek 2026-07-10		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Bułka razowa 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb żytni razowy 40g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 50g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Filet z miruny na parze 100g (<i>RYB</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Salátka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL, GOR</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanaпка z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (<i>GLUżytni</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2143.84 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 74.56 g; Węglowodany ogółem: 288.17 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; WW: 28.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.04 g; Sód: 2831.73 mg; suma cukrów prostych: 39.96 g;		
sobota 2026-07-11		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</i>), Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Pomidor 50g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Gulasz drobiowo- warzywny duszony (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa) 200g (<i>GLUpszenny, SEL</i>), Makaron pszenny gotowany 200g (<i>GLUpszenny</i>), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2356.70 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 77.68 g; Węglowodany ogółem: 335.13 g; Błonnik pokarmowy: 40.23 g; WW: 33.68 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.44 g; Sód: 1611.05 mg; suma cukrów prostych: 35.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-11		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02		
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: Kefir 200ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabelana 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 wielowocowy 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: 2302.03 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 73.08 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; WW: 34.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.77 g; Sód: 1820.16 mg; suma cukrów prostych: 61.17 g;		
sobota 2026-07-11		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
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: Kefir 200ml (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabelana 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 razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 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: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2231.50 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 79.53 g; Węglowodany ogółem: 297.70 g; Błonnik pokarmowy: 39.84 g; WW: 29.99 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.75 g; Sód: 1413.09 mg; suma cukrów prostych: 25.99 g;		
niedziela 2026-07-12		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01		
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: Maślanka 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) 80g (MLE, RYB), Salata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2290.47 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 70.48 g; Węglowodany ogółem: 318.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; WW: 31.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.34 g; Sód: 2002.70 mg; suma cukrów prostych: 40.53 g;		
niedziela 2026-07-12		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02		
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), Pomidor 50g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 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 buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy 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) 80g (MLE, RYB), Salata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2275.14 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 69.43 g; Węglowodany ogółem: 321.53 g; Błonnik pokarmowy: 27.54 g; WW: 32.14 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.01 g; Sód: 2115.86 mg; suma cukrów prostych: 51.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-12		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 60g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA</i>), Ogórek kiszony 50g , Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 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 kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 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) 80g (<i>MLE, RYB</i>), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (<i>GLUżytni</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2127.86 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 282.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.63 g; WW: 28.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.44 g; Sód: 1775.93 mg; suma cukrów prostych: 25.12 g;		
poniedziałek 2026-07-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01		
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) 80g (<i>SEL</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 wielowocowy 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: 2176.91 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 64.62 g; Węglowodany ogółem: 317.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; WW: 31.80 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.09 g; Sód: 2314.06 mg; suma cukrów prostych: 44.01 g;		
poniedziałek 2026-07-13		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (<i>SEL</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 duszony 90g , 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 wielowocowy 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>), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2198.42 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 64.70 g; Węglowodany ogółem: 322.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; WW: 32.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.06 g; Sód: 2321.31 mg; suma cukrów prostych: 45.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-13 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), 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 brązowy gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (MLE, JAJ, GOR), Połędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Ogórek zielony 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 1894.06 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 63.24 g; Węglowodany ogółem: 261.61 g; Błonnik pokarmowy: 37.73 g; WW: 26.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.90 g; Sód: 2181.30 mg; suma cukrów prostych: 30.64 g;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01		
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 zabieleną 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 wieloowocowy 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), Szyunka 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 ŁATWOSTRAWNA D02		
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 zabieleną 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 wieloowocowy 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), Szyunka 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
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 zabieleną 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 graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Jabłko 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Szyunka konserwowa 30g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2166.25 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 77.91 g; Węglowodany ogółem: 311.98 g; Błonnik pokarmowy: 41.07 g; WW: 31.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.70 g; Sód: 2018.81 mg; suma cukrów prostych: 29.77 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-15		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01		
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: Maślanka 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 wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Pomarańcza 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2487.68 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 89.45 g; Węglowodany ogółem: 339.52 g; Błonnik pokarmowy: 39.57 g; WW: 33.93 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.73 g; Sód: 2510.53 mg; suma cukrów prostych: 50.05 g;		
środa 2026-07-15		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02		
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: Maślanka 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 wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Banan 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2505.28 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 88.31 g; Węglowodany ogółem: 343.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.61 g; WW: 34.39 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.12 g; Sód: 2338.74 mg; suma cukrów prostych: 60.78 g;		
środa 2026-07-15		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Chleb żytni razowy 100g (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: Maślanka 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), Kasza gryczana gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, DWU, ŁUB), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (GLUżytni), Pomarańcza 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2399.69 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 87.95 g; Węglowodany ogółem: 323.59 g; Błonnik pokarmowy: 45.43 g; WW: 32.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.76 g; Sód: 2532.28 mg; suma cukrów prostych: 40.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-16 Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Polędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Salata masłowa 35g, 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) 70g (MLE, JAJ, RYB), Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Jabłko 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2327.97 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 85.05 g; Węglowodany ogółem: 315.46 g; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; WW: 31.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.66 g; Sód: 2242.31 mg; suma cukrów prostych: 46.85 g;		
czwartek 2026-07-16 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02		
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) 70g (MLE, JAJ, RYB), Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Jabłko 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2295.89 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 79.58 g; Węglowodany ogółem: 321.69 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; WW: 32.29 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.16 g; Sód: 2423.24 mg; suma cukrów prostych: 56.95 g;		
czwartek 2026-07-16 Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Polędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Salata masłowa 35g, 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 graham 120g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, RYB), Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Jabłko 150g, Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2387.08 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 92.62 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; Błonnik pokarmowy: 38.97 g; WW: 30.89 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.07 g; Sód: 2226.94 mg; suma cukrów prostych: 36.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-17		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01		
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 wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata zielona 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;		
piątek 2026-07-17		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02		
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 mlekkiem 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 jaglanej z olejem rzepakowym 40g (ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Chleb żytni razowy 100g (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 brązowy gotowany z jabłkami 300g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 100ml (MLE), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata zielona bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (MLE, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2200.74 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 75.71 g; Węglowodany ogółem: 326.92 g; Błonnik pokarmowy: 41.05 g; WW: 32.54 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 39.76 g; Sód: 2118.48 mg; suma cukrów prostych: 40.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-18		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01		
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), Musztarda 15g (GOR), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabelana 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 wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (ryż paraboliczny, marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 130g (MLE, GLUpszenny, JAJ, GLUjęczmie, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2630.61 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 97.33 g; Węglowodany ogółem: 341.42 g; Błonnik pokarmowy: 38.05 g; WW: 33.97 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.67 g; Sód: 2810.64 mg; suma cukrów prostych: 32.10 g;		
sobota 2026-07-18		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02		
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: Maślanka 200ml (MLE),	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), Salátka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (ryż paraboliczny, marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 130g (MLE, GLUpszenny, JAJ, GLUjęczmie, SEL, SOJ, GOR, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2585.18 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 95.60 g; Węglowodany ogółem: 340.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.20 g; WW: 33.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.24 g; Sód: 2915.27 mg; suma cukrów prostych: 33.54 g;		
sobota 2026-07-18		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Musztarda 15g (GOR), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	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 graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka ryżowa z z wędliną, warzywami i olejem rzepakowym (ryż brązowy, marchew, seler, brokuł- wyrób własny) 130g (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2473.92 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 98.82 g; Węglowodany ogółem: 303.07 g; Błonnik pokarmowy: 40.56 g; WW: 30.14 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.82 g; Sód: 2399.42 mg; suma cukrów prostych: 27.55 g;		
niedziela 2026-07-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01		
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), Ogórek kiszony 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	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: 2581.58 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 88.42 g; Węglowodany ogółem: 370.24 g; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; WW: 37.18 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.44 g; Sód: 1994.02 mg; suma cukrów prostych: 59.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE , GLUpszenny , JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 30g (MLE , GLUpszenny , JAJ , SEL , SOJ , GOR), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny , JAJ , SEL , SOJ , GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	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 marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy 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 , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny , JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2520.19 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 84.64 g; Węglowodany ogółem: 371.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; WW: 37.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.93 g; Sód: 2067.00 mg; suma cukrów prostych: 61.52 g;		
niedziela 2026-07-19		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
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), Ogórek kiszony 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	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 wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE , SEL , DWU , GOR , GLUżytni), Pomarańcza 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g (JAJ , GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2385.42 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 91.49 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; Błonnik pokarmowy: 36.06 g; WW: 31.34 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.73 g; Sód: 1836.14 mg; suma cukrów prostych: 31.51 g;		