

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-30 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Ogórek zielony 50g, Salata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Pomarańcza 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2484.50 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 89.45 g; Węglowodany ogółem: 352.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; WW: 35.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.58 g; Sód: 2281.31 mg; suma cukrów prostych: 43.29 g;		
czwartek 2026-07-30 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Ogórek zielony 50g, Salata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 100ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 50ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna pęczak gotowana 150g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g, Woda z cytryną 200ml ,	Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Pomarańcza 100g, Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 1999.50 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz: 81.48 g; Węglowodany ogółem: 263.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; WW: 26.42 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.85 g; Sód: 1782.07 mg; suma cukrów prostych: 29.81 g;		
czwartek 2026-07-30 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Pomidor 50g, Salata lodowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kotlet wieprzowy na parze 90g, Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Banan 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2532.59 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 88.93 g; Węglowodany ogółem: 373.16 g; Błonnik pokarmowy: 34.43 g; WW: 37.55 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.46 g; Sód: 2520.48 mg; suma cukrów prostych: 57.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-30		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Pomidor 50g , Sałata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 100ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 18% 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 50ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g , Woda z cytryną 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Banan 100g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2026.08 kcal; Białko ogółem: 69.77 g; Tłuszcz: 81.04 g; Węglowodany ogółem: 277.17 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; WW: 27.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.73 g; Sód: 1973.43 mg; suma cukrów prostych: 39.47 g;		
piątek 2026-07-31		
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: Galaretkę 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 , Surówka z kapusty kiszonej (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), 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: 2400.57 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 75.38 g; Węglowodany ogółem: 360.32 g; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; WW: 35.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.83 g; Sód: 2344.62 mg; suma cukrów prostych: 73.62 g;		
piątek 2026-07-31		
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: Galaretkę 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 na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb żytni razowy 80g (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), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2025.89 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 68.57 g; Węglowodany ogółem: 289.85 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g; WW: 28.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.07 g; Sód: 1934.34 mg; suma cukrów prostych: 56.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-31		
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), Salata 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;		
piątek 2026-07-31		
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: 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 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 ziołowa 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 2026-08-01		
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 , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Kotlet mielony wieprzowy smażony 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i 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: 2353.93 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 83.09 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; Błonnik pokarmowy: 35.06 g; WW: 33.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.37 g; Sód: 1345.48 mg; suma cukrów prostych: 29.35 g;		
sobota 2026-08-01		
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 , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 250ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Kotlet mielony wieprzowy smażony 90g (GLUpszenny, JAJ), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (MLE, GLUpszenny), Ryż biały gotowany 150g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i 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: 1947.93 kcal; Białko ogółem: 72.84 g; Tłuszcz: 74.98 g; Węglowodany ogółem: 260.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; WW: 26.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.08 g; Sód: 1088.18 mg; suma cukrów prostych: 24.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-01		
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, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęćmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 40g, Jabłko 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2217.90 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 70.22 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g; Błonnik pokarmowy: 31.27 g; WW: 33.71 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.83 g; Sód: 1554.78 mg; suma cukrów prostych: 55.36 g;		
sobota 2026-08-01		
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),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 250ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Pulpet wieprzowy z warzywami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, bułka tarta, jaja) 90g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (MLE, GLUpszenny), Ryż biały gotowany 150g (GLUpszenny, GLUjęćmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i 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: 1792.15 kcal; Białko ogółem: 63.03 g; Tłuszcz: 62.07 g; Węglowodany ogółem: 258.41 g; Błonnik pokarmowy: 23.39 g; WW: 25.81 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.58 g; Sód: 1247.13 mg; suma cukrów prostych: 48.32 g;		
niedziela 2026-08-02		
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 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęćmie, 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: 2303.72 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 317.40 g; Błonnik pokarmowy: 29.70 g; WW: 31.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.72 g; Sód: 2223.06 mg; suma cukrów prostych: 38.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-02 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 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty młodej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybną 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: 1822.68 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 69.78 g; Węglowodany ogółem: 232.88 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; WW: 23.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.89 g; Sód: 1751.54 mg; suma cukrów prostych: 25.81 g;		
niedziela 2026-08-02 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, DWU, GOR, ZIA), Pomidor 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 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybną 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: 2288.39 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 77.49 g; Węglowodany ogółem: 320.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; WW: 32.04 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.39 g; Sód: 2336.22 mg; suma cukrów prostych: 49.25 g;		
niedziela 2026-08-02 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 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), Pomidor 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 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybną 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: 1806.48 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz: 68.97 g; Węglowodany ogółem: 234.39 g; Błonnik pokarmowy: 20.65 g; WW: 23.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.63 g; Sód: 1799.69 mg; suma cukrów prostych: 32.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-03 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g (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),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka pieczony 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem 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: 2133.07 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 69.65 g; Węglowodany ogółem: 298.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g; WW: 29.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.16 g; Sód: 2096.47 mg; suma cukrów prostych: 46.12 g;		
poniedziałek 2026-08-03 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) 30g (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),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka pieczony 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem 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: 1738.31 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 64.10 g; Węglowodany ogółem: 222.99 g; Błonnik pokarmowy: 20.52 g; WW: 22.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.87 g; Sód: 1716.66 mg; suma cukrów prostych: 33.95 g;		
poniedziałek 2026-08-03 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) 30g (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),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , 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: 2217.28 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 69.94 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; Błonnik pokarmowy: 34.05 g; WW: 31.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.32 g; Sód: 2469.54 mg; suma cukrów prostych: 47.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-03		
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) 30g (SEL), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 40g (MLE), Nektarynka 150g , Sałata 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),	Zupa szpinakowa z ryżem białym zabelana mlekiem 2% 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , 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: 1796.97 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 64.29 g; Węglowodany ogółem: 237.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; WW: 23.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.98 g; Sód: 1966.69 mg; suma cukrów prostych: 34.85 g;		
wtorek 2026-08-04		
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), Sałata lodowa 35g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), 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), Szynka konserwowa 30g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2257.37 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 70.62 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; Błonnik pokarmowy: 40.69 g; WW: 35.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.37 g; Sód: 2344.27 mg; suma cukrów prostych: 41.62 g;		
wtorek 2026-08-04		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata lodowa 35g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (MLE, GLUpszenny),	Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 150g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Kompot wieloowocowy 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: 1726.23 kcal; Białko ogółem: 66.53 g; Tłuszcz: 64.01 g; Węglowodany ogółem: 243.21 g; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; WW: 24.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.85 g; Sód: 1625.70 mg; suma cukrów prostych: 25.57 g;		
wtorek 2026-08-04		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata lodowa 35g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), 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), Szynka konserwowa 30g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2150.27 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 73.62 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; WW: 32.07 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.41 g; Sód: 2277.52 mg; suma cukrów prostych: 37.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-04		
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),	Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 150g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Cukinia plastry parowana 100g , Kompot wielowocowy bez cukru 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: 1696.04 kcal; Białko ogółem: 63.57 g; Tłuszcz: 63.24 g; Węglowodany ogółem: 241.72 g; Błonnik pokarmowy: 21.73 g; WW: 24.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.58 g; Sód: 1822.35 mg; suma cukrów prostych: 26.63 g;		
środa 2026-08-05		
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 wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 30g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Salata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Jabłko 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2459.04 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 87.90 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; Błonnik pokarmowy: 39.79 g; WW: 33.99 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.23 g; Sód: 2464.72 mg; suma cukrów prostych: 48.34 g;		
środa 2026-08-05		
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 wielowocowy 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: Jabłko 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1982.08 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 77.36 g; Węglowodany ogółem: 255.46 g; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; WW: 25.59 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.97 g; Sód: 2008.56 mg; suma cukrów prostych: 33.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-05		
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: Jabłko 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2384.25 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 86.57 g; Węglowodany ogółem: 321.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; WW: 32.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.44 g; Sód: 2296.26 mg; suma cukrów prostych: 46.16 g;		
środa 2026-08-05		
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), Salata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Jabłko 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1903.37 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 76.01 g; Węglowodany ogółem: 235.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; WW: 23.60 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.19 g; Sód: 1874.11 mg; suma cukrów prostych: 31.93 g;		
czwartek 2026-08-06		
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), Twarożek z koperkiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 30g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), 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), Sos boloński z mięsem wp i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat, olej rzepakowy) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, RYB), Paszтет drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2293.55 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 82.73 g; Węglowodany ogółem: 317.51 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; WW: 31.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.76 g; Sód: 2258.92 mg; suma cukrów prostych: 46.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-06		
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), Twarożek z koperkiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 30g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), 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), Sos boloński z mięsem wp i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat, olej rzepakowy) 150g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Woda z cytryną 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, RYB), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1840.41 kcal; Białko ogółem: 72.20 g; Tłuszcz: 70.82 g; Węglowodany ogółem: 247.67 g; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; WW: 24.84 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.56 g; Sód: 1780.02 mg; suma cukrów prostych: 33.69 g;		
czwartek 2026-08-06		
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), Twarożek z koperkiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 30g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), 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), Sos boloński z mięsem wp i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat, olej rzepakowy) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, RYB), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2278.46 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 82.35 g; Węglowodany ogółem: 316.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; WW: 31.77 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.62 g; Sód: 2357.25 mg; suma cukrów prostych: 46.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-06		
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), Twarożek z koperkiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 30g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Połudwica 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), Sos boloński z mięsem wp i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat, olej rzepakowy) 150g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenno-żytni gotowany 150g (GLUpszenny), Woda z cytryną 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, RYB), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1825.31 kcal; Białko ogółem: 70.72 g; Tłuszcz: 70.43 g; Węglowodany ogółem: 246.92 g; Błonnik pokarmowy: 20.68 g; WW: 24.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.42 g; Sód: 1878.35 mg; suma cukrów prostych: 34.22 g;		
piątek 2026-08-07		
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 wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2497.42 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 78.04 g; Węglowodany ogółem: 378.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.42 g; WW: 37.66 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 39.27 g; Sód: 2074.20 mg; suma cukrów prostych: 52.47 g;		
piątek 2026-08-07		
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 ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1873.66 kcal; Białko ogółem: 64.07 g; Tłuszcz: 62.81 g; Węglowodany ogółem: 277.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.35 g; WW: 27.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.85 g; Sód: 1471.07 mg; suma cukrów prostych: 34.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-07		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), 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 zabiela na mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Ryż biały gotowany z jabłkami 300g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 100ml (MLE), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kaszą jaglanej z olejem rzepakowym 40g (ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Salátka masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2388.52 kcal; Białko ogółem: 74.13 g; Tłuszcz: 72.85 g; Węglowodany ogółem: 377.72 g; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; WW: 37.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.31 g; Sód: 1793.15 mg; suma cukrów prostych: 53.99 g;		
piątek 2026-08-07		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), 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 zabiela na mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 250ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Ryż biały gotowany z jabłkami 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 50ml (MLE), Jabłko 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kaszą jaglanej z olejem rzepakowym 40g (ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Salátka masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1850.02 kcal; Białko ogółem: 55.58 g; Tłuszcz: 61.74 g; Węglowodany ogółem: 282.06 g; Błonnik pokarmowy: 24.09 g; WW: 28.13 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.32 g; Sód: 1371.31 mg; suma cukrów prostych: 36.03 g;		
sobota 2026-08-08		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabiela na śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pałka z kurczaka pieczona 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2503.61 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 95.29 g; Węglowodany ogółem: 318.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.61 g; WW: 31.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.85 g; Sód: 2293.57 mg; suma cukrów prostych: 30.43 g;		
sobota 2026-08-08		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówki drobiowe gotowane 40g (GOR), Ketchup 15g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Biszkopty 20g (GLUpszenny, JAJ),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabiela na śmietaną 18% 250ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Pałka z kurczaka pieczona 80g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Jabłko 100g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1904.44 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 75.98 g; Węglowodany ogółem: 232.04 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; WW: 23.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.16 g; Sód: 1638.39 mg; suma cukrów prostych: 21.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-08		
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: Podpłomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2464.47 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 94.32 g; Węglowodany ogółem: 316.31 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; WW: 31.56 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.51 g; Sód: 2539.20 mg; suma cukrów prostych: 31.75 g;		
sobota 2026-08-08		
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: Podpłomyki bez cukru 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1873.01 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 75.21 g; Węglowodany ogółem: 230.26 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; WW: 22.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.89 g; Sód: 1834.88 mg; suma cukrów prostych: 22.49 g;		