

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Solferino z makaronem pszennym z mąki durum zabieleną mlekiem 2% tł. (włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat, makaron) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Gulasz z żołądków drobiowych duszony 200g (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka szwedzka (ogórki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g , Nektarynka 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2271.69 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 86.96 g; Węglowodany ogółem: 300.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; WW: 30.11 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.41 g; Sód: 2472.97 mg; suma cukrów prostych: 40.12 g;		
środa 2026-08-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Solferino z makaronem pszennym z mąki durum zabieleną mlekiem 2% tł. (włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat, makaron) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Gulasz z żołądków drobiowych duszony 200g (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g , Nektarynka 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2295.78 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 86.81 g; Węglowodany ogółem: 310.21 g; Błonnik pokarmowy: 32.02 g; WW: 31.08 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.35 g; Sód: 2188.92 mg; suma cukrów prostych: 41.09 g;		
środa 2026-08-19		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g , Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Solferino z makaronem pszennym z mąki durum zabieleną mlekiem 2% tł. (włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat, makaron) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Gulasz z żołądków drobiowych duszony 200g (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka szwedzka (ogórki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g , Nektarynka 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2147.00 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 92.57 g; Węglowodany ogółem: 255.40 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; WW: 25.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.94 g; Sód: 2514.27 mg; suma cukrów prostych: 27.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-20		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01		
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, GOR, ZIA), Ogórek zielony 50g , Sałata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Śliwka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2402.49 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 89.42 g; Węglowodany ogółem: 331.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; WW: 33.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.05 g; Sód: 2271.91 mg; suma cukrów prostych: 42.30 g;		
czwartek 2026-08-20		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02		
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, GOR, ZIA), Pomidor 50g , Sałata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), 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: 2460.38 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 88.72 g; Węglowodany ogółem: 352.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; WW: 35.51 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.87 g; Sód: 2513.97 mg; suma cukrów prostych: 57.72 g;		
czwartek 2026-08-20		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA), Ogórek zielony 50g , Sałata lodowa 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną zabieleną mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ryż brązowy gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, 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), Śliwka 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2201.48 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 87.47 g; Węglowodany ogółem: 289.98 g; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; WW: 29.20 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.25 g; Sód: 1897.86 mg; suma cukrów prostych: 37.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-21		
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: Galaretka owocowa z mieszanką owoców 100g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>),	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (<i>ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</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>), Sałatka 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: 2349.17 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 64.18 g; Węglowodany ogółem: 372.52 g; Błonnik pokarmowy: 35.89 g; WW: 37.10 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.57 g; Sód: 2324.28 mg; suma cukrów prostych: 72.24 g;		
piątek 2026-08-21		
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: Galaretka owocowa z mieszanką owoców 100g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>),	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (<i>ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</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>), Sałatka 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: 2311.65 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 57.18 g; Węglowodany ogółem: 377.72 g; Błonnik pokarmowy: 35.05 g; WW: 37.62 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.02 g; Sód: 1992.38 mg; suma cukrów prostych: 72.48 g;		
piątek 2026-08-21		
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>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (<i>ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</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>), Sałatka 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: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR, GLUżytni</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2134.55 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 70.61 g; Węglowodany ogółem: 299.05 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; WW: 29.67 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.97 g; Sód: 2856.91 mg; suma cukrów prostych: 39.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-22		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Pomidor 50g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami zabelany jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, 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), Kompot wielowocowy 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: 2305.51 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 79.32 g; Węglowodany ogółem: 319.03 g; Błonnik pokarmowy: 33.40 g; WW: 31.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.32 g; Sód: 1319.47 mg; suma cukrów prostych: 32.08 g;		
sobota 2026-08-22		
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),	Barszcz biały z ziemniakami zabelany jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, 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), 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: 2250.85 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 74.72 g; Węglowodany ogółem: 325.94 g; Błonnik pokarmowy: 28.91 g; WW: 32.60 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.65 g; Sód: 1528.59 mg; suma cukrów prostych: 57.67 g;		
sobota 2026-08-22		
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),	Barszcz biały z ziemniakami zabelany jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, 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), 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: 2192.45 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 82.82 g; Węglowodany ogółem: 278.68 g; Błonnik pokarmowy: 32.66 g; WW: 27.94 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.89 g; Sód: 1129.31 mg; suma cukrów prostych: 22.33 g;		
niedziela 2026-08-23		
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, GOR, ZIA), Ogórek kiszony 50g , Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z mąki durum 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 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) 70g (MLE, RYB), Salata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2274.02 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 71.29 g; Węglowodany ogółem: 313.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.13 g; WW: 31.32 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.81 g; Sód: 2022.35 mg; suma cukrów prostych: 29.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-23		
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, GOR, ZIA), Pomidor 50g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z mąki durum 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 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), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2271.99 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 70.66 g; Węglowodany ogółem: 317.24 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g; WW: 31.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.64 g; Sód: 2156.94 mg; suma cukrów prostych: 40.19 g;		
niedziela 2026-08-23		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA), Ogórek kiszony 50g, Melon 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z mąki durum 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 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) 70g (MLE, RYB), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajo) 70g (JAJ, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2175.06 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 74.96 g; Węglowodany ogółem: 275.75 g; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; WW: 27.53 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.39 g; Sód: 1860.23 mg; suma cukrów prostych: 13.59 g;		
poniedziałek 2026-08-24		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01		
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) 70g (SEL), 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 (MLE),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną z mąki durum zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem 150g (MLE), Kompot wielowocowy 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, GOR, ZIA), Pomidor 60g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2060.76 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 59.99 g; Węglowodany ogółem: 301.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; WW: 30.25 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.46 g; Sód: 1978.98 mg; suma cukrów prostych: 45.54 g;		
poniedziałek 2026-08-24		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02		
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) 70g (SEL), 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 (MLE),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną z mąki durum zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wielowocowy 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, GOR, ZIA), Pomidor 60g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2146.41 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 60.29 g; Węglowodany ogółem: 323.43 g; Błonnik pokarmowy: 35.52 g; WW: 32.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.63 g; Sód: 2352.22 mg; suma cukrów prostych: 46.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-24 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) 70g (SEL), 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 (MLE),	Zupa szpinakowa z zacierką pszenną z mąki durum zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g , 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 żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (MLE, JAJ, GOR), Połędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 1796.95 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 57.66 g; Węglowodany ogółem: 248.16 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; WW: 24.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.01 g; Sód: 1862.61 mg; suma cukrów prostych: 31.69 g;		
wtorek 2026-08-25 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), Sałata lodowa 35g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabieleny 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: 2270.72 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 64.83 g; Węglowodany ogółem: 374.79 g; Błonnik pokarmowy: 42.22 g; WW: 37.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.68 g; Sód: 2254.64 mg; suma cukrów prostych: 41.40 g;		
wtorek 2026-08-25 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), Sałata lodowa 35g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabieleny 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: 2163.62 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 67.82 g; Węglowodany ogółem: 338.65 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; WW: 33.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.73 g; Sód: 2187.88 mg; suma cukrów prostych: 37.51 g;		
wtorek 2026-08-25 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), Sałata lodowa 35g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabieleny 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 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), Szynka konserwowa 30g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z pastą jajeczną (chleb żytni razowy, margaryna, jajo, majonez, jogurt naturalny) 70g (MLE, JAJ, GOR, GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2209.13 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 72.32 g; Węglowodany ogółem: 336.35 g; Błonnik pokarmowy: 45.17 g; WW: 33.58 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.83 g; Sód: 1906.21 mg; suma cukrów prostych: 30.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-26		
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 z maki durum zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Udziec z kurczaka pieczony 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), 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), Salata lodowa 35g , Herbata ziolowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Jabłko 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2479.42 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 88.55 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; Błonnik pokarmowy: 39.69 g; WW: 34.23 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.12 g; Sód: 2439.86 mg; suma cukrów prostych: 38.44 g;		
środa 2026-08-26		
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 z maki durum zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Udziec z kurczaka duszony 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), Salata lodowa 35g , Herbata ziolowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Jabłko 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2403.18 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 87.21 g; Węglowodany ogółem: 322.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; WW: 32.29 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.33 g; Sód: 2271.24 mg; suma cukrów prostych: 36.26 g;		
środa 2026-08-26		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW 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 z maki durum zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , 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), Salata lodowa 35g , Herbata ziolowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (GLUżytni), Jabłko 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2335.21 kcal; Białko ogółem: 101.94 g; Tłuszcz: 85.49 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; Błonnik pokarmowy: 44.18 g; WW: 31.58 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.07 g; Sód: 2557.34 mg; suma cukrów prostych: 30.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-27		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA D01		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb graham 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Polędwica sopocka 40g (<i>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</i>), Salata masłowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 200ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Kotlet schabowy panierowany smażony 90g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, RYB</i>), Jabłko 150g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2429.04 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 76.52 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; WW: 34.94 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.72 g; Sód: 2219.53 mg; suma cukrów prostych: 59.46 g;		
czwartek 2026-08-27		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA D02		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Polędwica sopocka 40g (<i>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</i>), Salata masłowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 200ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Bitka ze schabu wieprzowego duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, RYB</i>), Jabłko 150g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2426.41 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 77.56 g; Węglowodany ogółem: 342.26 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; WW: 34.31 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.39 g; Sód: 2253.45 mg; suma cukrów prostych: 60.02 g;		
czwartek 2026-08-27		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Bułka razowa 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb graham 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA</i>), Polędwica sopocka 40g (<i>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</i>), Salata masłowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 200ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Bitka ze schabu wieprzowego duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 120g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, RYB</i>), Jabłko 150g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (<i>MLE, GLUżytni</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2411.02 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 85.60 g; Węglowodany ogółem: 313.09 g; Błonnik pokarmowy: 37.04 g; WW: 31.45 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.54 g; Sód: 2072.61 mg; suma cukrów prostych: 33.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-28		
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: 2411.96 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 68.38 g; Węglowodany ogółem: 381.13 g; Błonnik pokarmowy: 35.42 g; WW: 37.97 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.81 g; Sód: 1778.26 mg; suma cukrów prostych: 49.63 g;		
piątek 2026-08-28		
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),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, 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: 2291.28 kcal; Białko ogółem: 71.34 g; Tłuszcz: 60.93 g; Węglowodany ogółem: 384.07 g; Błonnik pokarmowy: 33.44 g; WW: 38.24 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.80 g; Sód: 1635.59 mg; suma cukrów prostych: 52.20 g;		
piątek 2026-08-28		
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: 2078.90 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 61.64 g; Węglowodany ogółem: 327.40 g; Błonnik pokarmowy: 40.51 g; WW: 32.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.37 g; Sód: 1772.09 mg; suma cukrów prostych: 37.56 g;		