

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-28 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), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 350ml (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, DWU, GOR, ŁUB), Sos szpinakowy z warzywami i twarogiem (szpinak, twaróg, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 300g (MLE, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL, RYB), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (MLE), Jabłko 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2464.56 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 75.85 g; Węglowodany ogółem: 352.09 g; Błonnik pokarmowy: 39.20 g; WW: 35.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.73 g; Sód: 1834.41 mg; suma cukrów prostych: 41.64 g;		
poniedziałek 2026-09-28 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), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa grochowa z ziemniakami (groch, ziemniaki, włoszczyzna) 250ml (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, DWU, GOR, ŁUB), Sos szpinakowy z warzywami i twarogiem (szpinak, twaróg, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 200g (MLE, SEL), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Kompot wielowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb żytni razowy 80g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g (SEL, RYB), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 30g (MLE), Jabłko 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1980.16 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 66.45 g; Węglowodany ogółem: 273.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; WW: 27.42 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.97 g; Sód: 1433.61 mg; suma cukrów prostych: 29.97 g;		
poniedziałek 2026-09-28 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), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielała mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos szpinakowy z warzywami i twarogiem (szpinak, twaróg, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 300g (MLE, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL, RYB), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 40g (MLE), Jabłko 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2366.24 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 77.82 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; WW: 32.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.19 g; Sód: 1874.37 mg; suma cukrów prostych: 43.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-28		
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), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 250ml (MLE, SEL, GOR), Sos szpinakowy z warzywami i twarogiem (szpinak, twaróg, włoszczyzna, olej rzepakowy, śmietana 18%) 200g (MLE, SEL), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Kompot wielowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL, RYB), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 30g (MLE), Jabłko 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1923.21 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 68.33 g; Węglowodany ogółem: 258.28 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; WW: 25.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.07 g; Sód: 1484.26 mg; suma cukrów prostych: 31.41 g;		
wtorek 2026-09-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paszтет drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Szynka z indyka 40g (MLE, GOR), Mix sałat 10g , Arbuz 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa krem z marchwi z ziemniakami zabelany śmietaną 18% 350g (MLE, SEL, GOR), Groszek ptyśiowy 10g (GLUpszenny, JAJ), Palka z kurczaka pieczona 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), 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 , Woda z cytryną 300ml ,	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) 80g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2507.62 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 86.20 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; Błonnik pokarmowy: 35.13 g; WW: 35.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.22 g; Sód: 2111.05 mg; suma cukrów prostych: 44.16 g;		
wtorek 2026-09-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Paszтет drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Szynka z indyka 40g (MLE, GOR), Mix sałat 10g , Arbuz 100g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (MLE),	Zupa krem z marchwi z ziemniakami zabelany śmietaną 18% 250g (MLE, SEL, GOR), Groszek ptyśiowy 10g (GLUpszenny, JAJ), Palka z kurczaka pieczona 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), 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 , Woda z cytryną 250ml ,	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) 60g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1984.15 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 76.53 g; Węglowodany ogółem: 260.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; WW: 26.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.34 g; Sód: 1740.12 mg; suma cukrów prostych: 31.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-29		
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), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Szynka z indyka 40g (MLE, GOR), Mix sałat 10g , Arbuz 150g , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Zupa krem z marchwi z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% 350g (MLE, SEL, GOR), Groszek ptyśiowy 10g (GLUpszenny, JAJ), Pałka z kurczaka duszona 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 , Woda z cytryną 300ml ,	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) 80g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2401.10 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 84.46 g; Węglowodany ogółem: 344.62 g; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; WW: 34.45 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.42 g; Sód: 2284.21 mg; suma cukrów prostych: 37.83 g;		
wtorek 2026-09-29		
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), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Szynka z indyka 40g (MLE, GOR), Mix sałat 10g , Arbuz 100g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (MLE),	Zupa krem z marchwi z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% 250g (MLE, SEL, GOR), Groszek ptyśiowy 10g (GLUpszenny, JAJ), Pałka z kurczaka duszona 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 , Woda z cytryną 250ml ,	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) 60g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1952.62 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 75.76 g; Węglowodany ogółem: 259.04 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; WW: 25.89 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.07 g; Sód: 1936.62 mg; suma cukrów prostych: 32.63 g;		
środa 2026-09-30		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
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 , Papryka świeża 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z mąki durum zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Bigos z kapusty kiszonej z mięsem z łopatki wieprzowej i kielbasą śląską duszony 300g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Kompot wielowocowy 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: 2276.99 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 92.88 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; Błonnik pokarmowy: 31.85 g; WW: 28.92 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.66 g; Sód: 2420.87 mg; suma cukrów prostych: 36.45 g;		
środa 2026-09-30		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 40g (GOR), Ketchup 15g , Papryka świeża 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Kisiel bez cukru 100ml (GLUpszenny),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z mąki durum zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 250ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb żytni razowy 80g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g , Nektarynka 150g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1703.71 kcal; Białko ogółem: 67.89 g; Tłuszcz: 66.01 g; Węglowodany ogółem: 223.54 g; Błonnik pokarmowy: 26.20 g; WW: 22.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.72 g; Sód: 1507.55 mg; suma cukrów prostych: 29.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-30		
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), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z mąki durum zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 300g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 80g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g, Nektarynka 150g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2295.14 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 88.19 g; Węglowodany ogółem: 298.22 g; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; WW: 29.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.92 g; Sód: 2127.14 mg; suma cukrów prostych: 40.20 g;		
środa 2026-09-30		
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), Pasta jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 40g (GOR), Ketchup 15g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml II Śniadanie: Kisiel bez cukru 100ml (GLUpszenny),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z mąki durum zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 250ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Kurczak w sosie warzywnym z kurkumą (mięso z udka, włoszczyzna, brokuł, dynia) 200g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g, Nektarynka 150g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 1714.34 kcal; Białko ogółem: 68.06 g; Tłuszcz: 65.86 g; Węglowodany ogółem: 226.16 g; Błonnik pokarmowy: 24.55 g; WW: 22.59 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.66 g; Sód: 1518.57 mg; suma cukrów prostych: 30.22 g;		
czwartek 2026-10-01		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopočka 60g (MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA), Ogórek zielony 50g, Sałata karbowana 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),	Barszcz biały z ziemniakami zabelany jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), 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: 2385.57 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 87.14 g; Węglowodany ogółem: 333.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; WW: 33.50 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.91 g; Sód: 2203.52 mg; suma cukrów prostych: 42.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-01		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 40g (<i>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</i>), Ogórek zielony 50g , Sałata karbowana 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 100ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i>), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 50ml (<i>GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 150g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g , Woda z cytryną 200ml ,	Chleb graham 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 40g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Śliwka 100g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (<i>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1926.87 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz: 79.78 g; Węglowodany ogółem: 249.72 g; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; WW: 25.05 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.35 g; Sód: 1726.58 mg; suma cukrów prostych: 29.40 g;		
czwartek 2026-10-01		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 60g (<i>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</i>), Pomidor 50g , Sałata karbowana 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i>), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 200g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 40g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Banan 150g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (<i>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2443.45 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 86.44 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; WW: 35.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.73 g; Sód: 2445.59 mg; suma cukrów prostych: 58.06 g;		
czwartek 2026-10-01		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 40g (<i>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</i>), Pomidor 50g , Sałata karbowana 35g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 100ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies</i>),	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR</i>), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos własny (bulion, mąka pszenna) 50ml (<i>GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 150g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g , Woda z cytryną 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 40g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Paprykarz rybny (dorsz, ryż biały, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, RYB, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Banan 100g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (<i>GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1960.57 kcal; Białko ogółem: 68.12 g; Tłuszcz: 79.20 g; Węglowodany ogółem: 263.56 g; Błonnik pokarmowy: 22.42 g; WW: 26.46 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.19 g; Sód: 1919.97 mg; suma cukrów prostych: 39.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-02		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 50g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Galaretką owocową 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 smażony w panierce 100g (<i>GLUpszenny, JAJ, RYB</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Salátka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL, GOR</i>), 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: 2439.56 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 70.31 g; Węglowodany ogółem: 379.03 g; Błonnik pokarmowy: 35.97 g; WW: 37.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.25 g; Sód: 2302.46 mg; suma cukrów prostych: 72.22 g;		
piątek 2026-10-02		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (<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 40g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 40g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Galaretką owocową 100g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>),	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 250ml (<i>ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Filet z miruny smażony w panierce 80g (<i>GLUpszenny, JAJ, RYB</i>), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb żytni razowy 80g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Salátka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 60g (<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 250ml , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2026.72 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 63.02 g; Węglowodany ogółem: 304.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; WW: 30.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.93 g; Sód: 1837.20 mg; suma cukrów prostych: 54.91 g;		
piątek 2026-10-02		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Bułka pszenna 50g (<i>GLUpszenny</i>), Chleb pszenno-żytni 40g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 50g (<i>MLE</i>), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Galaretką owocową 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>), Salátka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL, GOR</i>), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (<i>MLE, ORZziemne, SEL, ZIA</i>), Salata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2308.13 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 57.15 g; Węglowodany ogółem: 376.66 g; Błonnik pokarmowy: 34.72 g; WW: 37.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.01 g; Sód: 1992.20 mg; suma cukrów prostych: 72.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-02		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (MLE , GLUjęczmie , ORZmigdały , ORZWłoskie , SOJ , GOR , ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 40g , Jabłko 150g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Galaretka owocowa 100g (MLE , GLUpszenny , JAJ , ORZmigdały , SEL , SOJ , GOR , ZIA),	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 250ml (ORZmigdały , ORZWłoskie , SEL , SOJ , GOR , ZIA), 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 wielowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 60g (MLE , JAJ , SEL , GOR), Pasta twarogowa z dynią i mielonymi pestkami dyni (twaróg, dynia, pestki dyni, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (MLE , ORZziemne , SEL , ZIA), Salata lodowa 35g , Herbata ziolowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE , GLUpszenny , JAJ , SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1931.57 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 53.44 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; WW: 30.17 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.01 g; Sód: 1634.71 mg; suma cukrów prostych: 55.25 g;		
sobota 2026-10-03		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE , GLUpszenny , ORZmigdały , SEL , GOR , ZIA), Chleb graham 100g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE , JAJ , GOR), Pomidor 50g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (MLE),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielały 350ml (GLUjęczmie , ORZmigdały , ORZWłoskie , SEL , SOJ , GOR , ZIA), 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: 2366.97 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 76.02 g; Węglowodany ogółem: 347.20 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g; WW: 34.72 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.83 g; Sód: 1387.15 mg; suma cukrów prostych: 28.32 g;		
sobota 2026-10-03		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (MLE , GLUpszenny , ORZmigdały , SEL , GOR , ZIA), Chleb graham 80g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE , JAJ , GOR), Pomidor 50g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (MLE),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielały 250ml (GLUjęczmie , ORZmigdały , ORZWłoskie , SEL , SOJ , GOR , ZIA), 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), Kompot wielowocowy 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: 1898.71 kcal; Białko ogółem: 75.27 g; Tłuszcz: 64.14 g; Węglowodany ogółem: 271.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; WW: 27.20 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.64 g; Sód: 1085.64 mg; suma cukrów prostych: 23.73 g;		
sobota 2026-10-03		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE , GLUpszenny , ORZmigdały , SEL , GOR , ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny , GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE , JAJ , GOR), Pomidor 50g , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny miksowany z truskawkami (wyrób własny) 100ml (MLE),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielały 350ml (GLUjęczmie , ORZmigdały , ORZWłoskie , SEL , SOJ , GOR , ZIA), 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 50g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2338.29 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 71.44 g; Węglowodany ogółem: 360.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; WW: 36.01 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.17 g; Sód: 1596.37 mg; suma cukrów prostych: 60.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-03 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (MLE, GLUpaszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpaszenny, 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),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 250ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos boloński z mięsem wp i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat, olej rzepakowy) 150g (GLUpaszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpaszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpaszenny, 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: 1824.29 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz: 59.50 g; Węglowodany ogółem: 272.00 g; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; WW: 27.16 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.02 g; Sód: 1244.40 mg; suma cukrów prostych: 47.32 g;		
niedziela 2026-10-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, GLUpaszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpaszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (MLE, GLUpaszenny, 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 z maki durum 350ml (GLUpaszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpaszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpaszenny, 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 (GLUpaszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpaszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2235.97 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 76.70 g; Węglowodany ogółem: 305.07 g; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; WW: 30.35 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.56 g; Sód: 2223.65 mg; suma cukrów prostych: 31.47 g;		
niedziela 2026-10-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 250ml (MLE, GLUpaszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpaszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopocka 40g (MLE, GLUpaszenny, 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 z maki durum 250ml (GLUpaszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (GLUpaszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb graham 80g (GLUpaszenny, 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 (GLUpaszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g (GLUpaszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1772.64 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 68.40 g; Węglowodany ogółem: 223.55 g; Błonnik pokarmowy: 21.44 g; WW: 22.26 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.72 g; Sód: 1756.82 mg; suma cukrów prostych: 22.70 g;		
niedziela 2026-10-04 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, GLUpaszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpaszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (MLE, GLUpaszenny, 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 z maki durum 350ml (GLUpaszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpaszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpaszenny, 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 (GLUpaszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata lodowa 35g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpaszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2220.65 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 75.65 g; Węglowodany ogółem: 308.00 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; WW: 30.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.23 g; Sód: 2336.81 mg; suma cukrów prostych: 42.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-04		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 40g (<i>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</i>), Pomidor 50g , Melon 100g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (<i>MLE</i>),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z mąki durum 250ml (<i>GLUpszenny, SEL, GOR</i>), Pieczeń ze schabu wieprzowego 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta rybna z twarogiem i koncentratem pomidorowym (dorsz, twaróg, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy- wyrób własny) 40g (<i>MLE, RYB</i>), Paszтет drobiowy 40g (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałata lodowa 35g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1756.44 kcal; Białko ogółem: 81.38 g; Tłuszcz: 67.59 g; Węglowodany ogółem: 225.06 g; Błonnik pokarmowy: 19.95 g; WW: 22.50 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.46 g; Sód: 1804.97 mg; suma cukrów prostych: 29.52 g;		
poniedziałek 2026-10-05		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g (<i>SEL</i>), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 40g (<i>MLE</i>), Nektarynka 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (<i>MLE</i>),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% tł. 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni</i>), Bitka drobiowa duszona 100g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 200g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Polędwica sopocka 40g (<i>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</i>), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2141.69 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 60.02 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; WW: 32.33 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.46 g; Sód: 2660.35 mg; suma cukrów prostych: 49.24 g;		
poniedziałek 2026-10-05		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 250ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Chleb żytni razowy 80g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g (<i>SEL</i>), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 40g (<i>MLE</i>), 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 (<i>MLE</i>),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% tł. 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni</i>), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (<i>GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 150g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Fasolka szparagowa parowana z masłem 100g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Polędwica sopocka 40g (<i>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</i>), Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 20g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1701.30 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 53.74 g; Węglowodany ogółem: 238.61 g; Błonnik pokarmowy: 24.87 g; WW: 23.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.07 g; Sód: 2061.72 mg; suma cukrów prostych: 35.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-05 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),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% tł. 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 0g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (MLE, JAJ, GOR), Polędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA), Pomidor 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1873.10 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 263.98 g; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; WW: 26.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.12 g; Sód: 2616.04 mg; suma cukrów prostych: 50.41 g;		
poniedziałek 2026-10-05 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 , Salata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% tł. 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZziemne, SEL, DWU, SOJ, GOR, GLUżytni), Bitka drobiowa duszona 90g , Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 150g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Fasolka szparagowa parowana z masłem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 30g (MLE, JAJ, GOR), Polędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA), Pomidor 50g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1719.25 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 53.76 g; Węglowodany ogółem: 242.92 g; Błonnik pokarmowy: 23.66 g; WW: 24.39 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.04 g; Sód: 2069.88 mg; suma cukrów prostych: 36.79 g;		
wtorek 2026-10-06 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), Paszтет drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata karbowana 35g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Kaszotto warzywne ze szpinakiem i ciecierzycą (kasza pęczak, ciecierzycza, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 300g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), 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 (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Papryka świeża 60g , Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2052.05 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 65.57 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.12 g; WW: 32.41 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.25 g; Sód: 2113.55 mg; suma cukrów prostych: 38.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-06		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata karbowana 35g, Arbuz 150g, Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 250ml (MLE, SEL, GOR), Kaszotto warzywne ze szpinakiem i ciecierzycą (kasza pęczak, ciecierzycza, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (MLE, GLUpszenny), Kompot wieloowocowy 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 (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Papryka świeża 50g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1561.48 kcal; Białko ogółem: 55.29 g; Tłuszcz: 54.14 g; Węglowodany ogółem: 235.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; WW: 23.54 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.61 g; Sód: 1631.93 mg; suma cukrów prostych: 26.29 g;		
wtorek 2026-10-06		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 70g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata karbowana 35g, Arbuz 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Kaszotto warzywne ze szpinakiem (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 300g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), 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 (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1934.43 kcal; Białko ogółem: 63.47 g; Tłuszcz: 63.95 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; WW: 30.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.81 g; Sód: 2362.52 mg; suma cukrów prostych: 39.25 g;		
wtorek 2026-10-06		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata karbowana 35g, Arbuz 150g, Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 250ml (MLE, SEL, GOR), Kaszotto warzywne ze szpinakiem (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (MLE, GLUpszenny), Kompot wieloowocowy 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 (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1476.57 kcal; Białko ogółem: 48.05 g; Tłuszcz: 52.90 g; Węglowodany ogółem: 225.23 g; Błonnik pokarmowy: 21.31 g; WW: 22.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.26 g; Sód: 1831.26 mg; suma cukrów prostych: 27.29 g;		
środa 2026-10-07		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), 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),	Solferino z makaronem pszennym z maki durum zabieleną mlekiem 2% tł. (włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat, makaron) 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 wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salatka 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: 2433.83 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 84.88 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; Błonnik pokarmowy: 38.51 g; WW: 34.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.97 g; Sód: 2352.21 mg; suma cukrów prostych: 38.80 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-07		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 250ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), 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),	Solferino z makaronem pszennym z mąki durum zabieleną mlekiem 2% tł. (włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat, makaron) 250ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Udziec z kurczaka pieczony 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), 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), Salátka 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: 1964.38 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 74.85 g; Węglowodany ogółem: 256.92 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; WW: 25.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.80 g; Sód: 1918.97 mg; suma cukrów prostych: 28.72 g;		
środa 2026-10-07		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), 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),	Solferino z makaronem pszennym z mąki durum zabieleną mlekiem 2% tł. (włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat, makaron) 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), Salátka 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: 2357.59 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 83.54 g; Węglowodany ogółem: 322.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.73 g; WW: 32.29 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.18 g; Sód: 2183.59 mg; suma cukrów prostych: 36.62 g;		
środa 2026-10-07		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 250ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), 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),	Solferino z makaronem pszennym z mąki durum zabieleną mlekiem 2% tł. (włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat, makaron) 250ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Udziec z kurczaka duszony 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 pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Salátka 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: 1884.23 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 73.50 g; Węglowodany ogółem: 237.05 g; Błonnik pokarmowy: 23.20 g; WW: 23.76 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.01 g; Sód: 1784.35 mg; suma cukrów prostych: 26.69 g;		