

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-08		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Polędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA), Sałata masłowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa krem z kalafiora z ziemniakami zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Grzanki pszenne 10g (GLUpszenny, GLUżytni), Gulasz drobiowy duszony 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, RYB), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2243.82 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 70.76 g; Węglowodany ogółem: 325.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; WW: 32.69 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.03 g; Sód: 2060.52 mg; suma cukrów prostych: 42.19 g;		
czwartek 2026-10-08		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Polędwica sopocka 20g (MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA), Sałata masłowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 100ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa krem z kalafiora z ziemniakami zabelana śmietaną 18% 250ml (MLE, SEL, GOR), Grzanki pszenne 10g (GLUpszenny, GLUżytni), Gulasz drobiowy duszony 150g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 100g, Woda z cytryną 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, RYB), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1794.45 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 60.49 g; Węglowodany ogółem: 254.28 g; Błonnik pokarmowy: 21.42 g; WW: 25.52 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.02 g; Sód: 1630.43 mg; suma cukrów prostych: 30.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-08		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Polędwica sopocka 40g (MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA), Sałata masłowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa krem z kalafiora z ziemniakami zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Grzanki pszenne 10g (GLUpszenny, GLUżytni), Gulasz drobiowy duszony 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g, Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, RYB), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2228.72 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 70.37 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; WW: 32.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.90 g; Sód: 2158.85 mg; suma cukrów prostych: 42.72 g;		
czwartek 2026-10-08		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Polędwica sopocka 20g (MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA), Sałata masłowa 35g, Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 100ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa krem z kalafiora z ziemniakami zabelana śmietaną 18% 250ml (MLE, SEL, GOR), Grzanki pszenne 10g (GLUpszenny, GLUżytni), Gulasz drobiowy duszony 150g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Surówka z sałaty lodowej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 100g, Woda z cytryną 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, RYB), Pasztet drobiowy 30g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1779.35 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz: 60.10 g; Węglowodany ogółem: 253.53 g; Błonnik pokarmowy: 20.53 g; WW: 25.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.89 g; Sód: 1728.76 mg; suma cukrów prostych: 30.98 g;		
piątek 2026-10-09		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z płatkami owianymi 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, Papryka świeża 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 i cynamonem 300g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 100ml (MLE), Jabłko 150g, Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2419.28 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 68.55 g; Węglowodany ogółem: 382.81 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; WW: 38.14 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.84 g; Sód: 1775.40 mg; suma cukrów prostych: 49.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-09		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Arbuz 100g, Papryka świeża 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 250ml (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Ryż biały gotowany z jabłkami i cynamonem 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 50ml (MLE), Jabłko 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb żytni razowy 80g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 20g (MLE), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata zielona bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1818.27 kcal; Białko ogółem: 62.56 g; Tłuszcz: 55.79 g; Węglowodany ogółem: 281.31 g; Błonnik pokarmowy: 26.80 g; WW: 28.04 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.86 g; Sód: 1286.73 mg; suma cukrów prostych: 33.04 g;		
piątek 2026-10-09		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Arbuz 150g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Ryż biały gotowany z jabłkami i cynamonem 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 kasza 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 2026-10-09		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta twarogowa z brokułami i mielonymi pestkami słonecznika (twaróg, brokuły, słonecznik, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, DWU, SOJ, ZIA), Arbuz 100g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Budyń bez cukru 100ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa cukiniowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 2% tł. 250ml (MLE, SEL, GOR), Ryż biały gotowany z jabłkami i cynamonem 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Polewa jogurtowa z owocami bez cukru (jogurt naturalny, mieszanka kompotowa, truskawki) 50ml (MLE), Jabłko 100g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta pomidorowo-marchewkowa z kasza jaglanej z olejem rzepakowym 40g (ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata masłowa 35g, Herbata zielona bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe z kruszonką (wyrób własny) 50g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1780.90 kcal; Białko ogółem: 53.59 g; Tłuszcz: 53.23 g; Węglowodany ogółem: 286.63 g; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; WW: 28.56 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.24 g; Sód: 1259.70 mg; suma cukrów prostych: 35.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-10		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),	Zupa krem z marchwi z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% 350g (MLE, SEL, GOR), Groszek ptyśiowy 10g (GLUpszenny, JAJ), Palka z kurczaka pieczona 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Gruszka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2670.82 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 102.34 g; Węglowodany ogółem: 347.42 g; Błonnik pokarmowy: 42.18 g; WW: 34.63 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.52 g; Sód: 2461.52 mg; suma cukrów prostych: 32.15 g;		
sobota 2026-10-10		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówki drobiowe gotowane 40g (GOR), Ketchup 15g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Biszkopty 20g (GLUpszenny, JAJ),	Zupa krem z marchwi z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% 250g (MLE, SEL, GOR), Groszek ptyśiowy 10g (GLUpszenny, JAJ), Palka z kurczaka pieczona 80g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy bez cukru 200ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Gruszka 150g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2068.45 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 82.00 g; Węglowodany ogółem: 261.86 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; WW: 26.09 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.78 g; Sód: 1769.49 mg; suma cukrów prostych: 23.78 g;		
sobota 2026-10-10		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),	Zupa krem z marchwi z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% 350g (MLE, SEL, GOR), Groszek ptyśiowy 10g (GLUpszenny, JAJ), Palka z kurczaka duszona 90g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2615.24 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 101.69 g; Węglowodany ogółem: 340.59 g; Błonnik pokarmowy: 39.62 g; WW: 33.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 36.18 g; Sód: 2707.03 mg; suma cukrów prostych: 35.51 g;		
sobota 2026-10-10		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLE, GLUpszenny, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Parówki drobiowe gotowane 40g (GOR), Ketchup 15g, Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Biszkopty 20g (GLUpszenny, JAJ),	Zupa krem z marchwi z ziemniakami zabieleny śmietaną 18% 250g (MLE, SEL, GOR), Groszek ptyśiowy 10g (GLUpszenny, JAJ), Palka z kurczaka duszona 80g, Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Surówka z fasolki szparagowej z marchewką i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy bez cukru 200ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Jabłko 100g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1995.27 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 81.33 g; Węglowodany ogółem: 248.78 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; WW: 24.82 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.48 g; Sód: 1964.76 mg; suma cukrów prostych: 25.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-11 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z mąki durum 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (GLUpszenny), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni), Banan 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2446.23 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 75.63 g; Węglowodany ogółem: 364.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; WW: 36.57 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.58 g; Sód: 1721.99 mg; suma cukrów prostych: 59.84 g;		
niedziela 2026-10-11 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 250ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z mąki durum 250ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (GLUpszenny), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z kapusty białej z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 50g (MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni), Banan 100g , Sałata karbowana 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1910.23 kcal; Białko ogółem: 82.67 g; Tłuszcz: 67.17 g; Węglowodany ogółem: 263.58 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; WW: 26.44 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 27.26 g; Sód: 1412.50 mg; suma cukrów prostych: 38.14 g;		
niedziela 2026-10-11 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), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z mąki durum 350ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (GLUpszenny), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni), Banan 150g , Sałata karbowana 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2388.26 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 71.76 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; WW: 36.78 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.05 g; Sód: 2011.23 mg; suma cukrów prostych: 63.93 g;		
niedziela 2026-10-11 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), Kanapkowa schabowa 30g (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),	Zupa selerowa z makaronem pszennym z mąki durum 250ml (GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (GLUpszenny), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z burakiem i pietruszką (wyrób własny) 50g (MLE, SEL, DWU, GOR, GLUżytni), Banan 100g , Sałata karbowana 35g , Herbata ziołowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Biszkopty 20g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1868.35 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 64.49 g; Węglowodany ogółem: 264.79 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; WW: 26.61 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.86 g; Sód: 1639.06 mg; suma cukrów prostych: 41.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Roszponka 10g , Ogórek zielony 50g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 10g ,	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszanej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 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) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Gruszka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2174.65 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 60.56 g; Węglowodany ogółem: 338.55 g; Błonnik pokarmowy: 35.97 g; WW: 33.68 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.50 g; Sód: 2364.84 mg; suma cukrów prostych: 41.57 g;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 80g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Roszponka 10g , Ogórek zielony 50g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 10g ,	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 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z kapusty kiszanej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 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), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Gruszka 150g , Herbata czarna bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1717.95 kcal; Białko ogółem: 71.94 g; Tłuszcz: 50.62 g; Węglowodany ogółem: 259.38 g; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; WW: 25.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 21.60 g; Sód: 1796.76 mg; suma cukrów prostych: 31.43 g;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (MLE, JAJ, GOR), Roszponka 10g , Pomidor 50g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 10g ,	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (bulion warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, fasolka szparagowa, ziemniaki) 350ml (ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Filet z miruny na parze 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z buraczków gotowanych 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) 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2205.74 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 58.77 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; WW: 34.89 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.28 g; Sód: 2108.80 mg; suma cukrów prostych: 55.75 g;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta jajeczna (wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, GOR), Roszponka 10g , Pomidor 50g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 10g ,	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 100g (RYB), Sos pietruszkowy (woda, mąka pszenna, natka pietruszki) 50ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g , Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym 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), Twaróg z koperkiem i mielonym siemieniem ln. (wyrób własny) 30g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Jabłko 100g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Herbatniki 20g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 1711.07 kcal; Białko ogółem: 72.90 g; Tłuszcz: 49.33 g; Węglowodany ogółem: 258.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; WW: 25.88 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 21.43 g; Sód: 1625.55 mg; suma cukrów prostych: 40.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 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), Szynka konserwowa 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Arbuz 150g, Salata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Udziec z kurczaka pieczony 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kluski śląskie gotowane 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 150g (MLE), Woda z cytryną 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL), Serek kanapkowy 30g (MLE), Papryka świeża 60g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2254.27 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 64.74 g; Węglowodany ogółem: 334.11 g; Błonnik pokarmowy: 33.50 g; WW: 33.29 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.47 g; Sód: 2259.23 mg; suma cukrów prostych: 43.25 g;		
wtorek 2026-10-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka konserwowa 40g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Arbuz 150g, Salata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 100ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 250ml (MLE, SEL, GOR), Udziec z kurczaka pieczony 90g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (GLUpszenny), Kluski śląskie gotowane 150g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 100g (MLE), Woda z cytryną 250ml,	Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta z kurczaka z warzywami (mięso z udka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g (SEL), Serek kanapkowy 40g (MLE), Papryka świeża 60g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 1786.03 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 56.77 g; Węglowodany ogółem: 249.46 g; Błonnik pokarmowy: 24.84 g; WW: 24.84 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.77 g; Sód: 1667.27 mg; suma cukrów prostych: 32.03 g;		
wtorek 2026-10-13		
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), Szynka konserwowa 60g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Arbuz 150g, Salata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, SEL, GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Kluski śląskie gotowane 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 150g (MLE), Woda z cytryną 300ml,	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), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor 60g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2203.80 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 63.23 g; Węglowodany ogółem: 329.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; WW: 32.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.21 g; Sód: 2503.53 mg; suma cukrów prostych: 44.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-13		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Szynka konserwowa 40g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Arbuz 150g, Sałata masłowa 35g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Kefir z płatkami zboż. i owocami bez cukru (kefir, płatki ows., mieszanka kompotowa mroż.- wyrób własny) 100ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% 250ml (MLE, SEL, GOR), Udziec z kurczaka duszony 90g, Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 50ml (GLUpszenny), Kluski śląskie gotowane 150g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z brokuła z marchewką i jogurtem naturalnym 100g (MLE), Woda z cytryną 250ml,	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), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor 50g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 1743.90 kcal; Białko ogółem: 76.94 g; Tłuszcz: 55.77 g; Węglowodany ogółem: 245.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.34 g; WW: 24.39 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.46 g; Sód: 1866.28 mg; suma cukrów prostych: 33.07 g;		
środa 2026-10-14		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z maki durum zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Gołąbki z ryżem brązowym i mięsem wieprzowym duszone (kapusta biała, ryż brązowy, łopatką wp., cebula-wyrób własny) 150g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, 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), Pasta rybna (filet z miruny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (SEL, RYB), Pierś pieczona 40g (SOJ, GOR), Śliwka 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2274.48 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 74.24 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; Błonnik pokarmowy: 36.74 g; WW: 32.81 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 35.39 g; Sód: 2474.32 mg; suma cukrów prostych: 36.92 g;		
środa 2026-10-14		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb żytni razowy 80g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 20g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z maki durum zabieleną śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 250ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Gołąbki z ryżem brązowym i mięsem wieprzowym duszone (kapusta biała, ryż brązowy, łopatką wp., cebula-wyrób własny) 150g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy 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), Pierś pieczona 40g (SOJ, GOR), Śliwka 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 100ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1825.19 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 62.98 g; Węglowodany ogółem: 252.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; WW: 25.30 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.89 g; Sód: 1986.56 mg; suma cukrów prostych: 28.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-14		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twaróg 40g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 60g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z maki durum zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 350ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń rzymska z mięsa mielonego z warzywami (łopatka wp, włoszczyzna, natka pietruszki, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g, 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), Pierś pieczona 40g (SOJ, GOR), Banan 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2412.30 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 84.40 g; Węglowodany ogółem: 337.58 g; Błonnik pokarmowy: 34.41 g; WW: 33.87 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.24 g; Sód: 2350.39 mg; suma cukrów prostych: 53.29 g;		
środa 2026-10-14		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twaróg 20g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Pomidor 50g, Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym z maki durum zabelana śmietaną 18% (bulion drobiowy, włoszczyzna, śmietana, nać) 250ml (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń rzymska z mięsa mielonego z warzywami (łopatka wp, włoszczyzna, natka pietruszki, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 90g (GLUpszenny, JAJ, SEL), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 50ml (MLE, GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g, 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), Pierś pieczona 40g (SOJ, GOR), Banan 150g, Roszponka 10g, Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1999.60 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 76.95 g; Węglowodany ogółem: 260.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; WW: 26.15 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.67 g; Sód: 1974.49 mg; suma cukrów prostych: 44.73 g;		
czwartek 2026-10-15		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g (GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 40g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Sałata karbowana 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (MLE, GLUpszenny),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną z maki durum zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL), Bitka ze schabu wieprzowego duszona 90g (GLUpszenny), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (MLE, GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g, Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka makaronowa z wędliną (makaron pszenny, wędlina, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Szynkowa dębowa drobiowa 40g, Nektarynka 150g, Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2464.08 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Tłuszcz: 74.30 g; Węglowodany ogółem: 353.53 g; Błonnik pokarmowy: 33.20 g; WW: 35.38 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 30.90 g; Sód: 1902.07 mg; suma cukrów prostych: 38.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-15 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 30g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA</i>), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 100ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną z mąki durum zabieleną mlekiem 2% 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Bitka ze schabu wieprzowego duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 150g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb graham 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka makaronowa z wędliną (makaron pszenny, wędlina, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Szynkowa dębowa drobiowa 40g , Nektarynka 150g , Herbata czarna bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 20g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1982.89 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 67.61 g; Węglowodany ogółem: 264.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.30 g; WW: 26.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.51 g; Sód: 1557.23 mg; suma cukrów prostych: 28.04 g;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (<i>MLE, GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 40g (<i>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</i>), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 40g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA</i>), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 200ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną z mąki durum zabieleną mlekiem 2% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Bitka ze schabu wieprzowego duszona 90g (<i>GLUpszenny</i>), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 200g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), 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 makaronowa z wędliną (makaron pszenny, wędlina, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Szynkowa dębowa drobiowa 40g , Nektarynka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2356.26 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 72.09 g; Węglowodany ogółem: 334.99 g; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; WW: 33.51 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.27 g; Sód: 2409.97 mg; suma cukrów prostych: 39.79 g;		
czwartek 2026-10-15 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 30g (<i>MLE, GLUpszenny, GOR, ZIA</i>), Twarożek z pietruszką, szpinakiem i mielonym siemieniem lnianym (wyrób własny) 30g (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA</i>), Sałata karbowana 35g , Herbata czarna bez cukru 250ml , II Śniadanie: Budyń niesłodzony 100ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>),	Zupa koperkowa z zacierką pszenną z mąki durum zabieleną mlekiem 2% 250ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL</i>), Bitka ze schabu wieprzowego duszona 80g (<i>GLUpszenny</i>), Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 50g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Ryż biały gotowany 150g (<i>GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz</i>), Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 100g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 80g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka makaronowa z wędliną (makaron pszenny, wędlina, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 60g (<i>GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR</i>), Szynkowa dębowa drobiowa 40g , Nektarynka 150g , Herbata czarna bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 20g (<i>MLE, GLUpszenny</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1866.12 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 63.14 g; Węglowodany ogółem: 250.83 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g; WW: 25.10 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.09 g; Sód: 1943.26 mg; suma cukrów prostych: 28.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-16		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 50g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Melon 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 350ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz warzywny z ciecierzycą duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia, ciecierzycza) 300g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, RYB), Szynka Bauera 30g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Ogórek kiszony 50g, Salata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2459.98 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 60.88 g; Węglowodany ogółem: 404.61 g; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; WW: 40.49 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.63 g; Sód: 2089.39 mg; suma cukrów prostych: 74.35 g;		
piątek 2026-10-16		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb żytni razowy 40g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 30g, Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 30g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Melon 100g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (MLE),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 250ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz warzywny z ciecierzycą duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia, ciecierzycza) 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Woda z cytryną 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, RYB), Szynka Bauera 30g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Ogórek kiszony 50g, Salata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 1914.20 kcal; Białko ogółem: 73.97 g; Tłuszcz: 51.39 g; Węglowodany ogółem: 304.46 g; Błonnik pokarmowy: 27.65 g; WW: 30.47 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.79 g; Sód: 1773.71 mg; suma cukrów prostych: 48.92 g;		
piątek 2026-10-16		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 10-18 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g, Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 50g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Melon 150g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 350ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz warzywny duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia) 300g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Woda z cytryną 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, RYB), Szynka Bauera 30g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Salata lodowa 35g, Herbata ziołowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2512.77 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 82.03 g; Węglowodany ogółem: 380.01 g; Błonnik pokarmowy: 34.03 g; WW: 38.00 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 28.03 g; Sód: 1935.90 mg; suma cukrów prostych: 72.60 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-16 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA P02 4-9 LAT		
Zupa mleczna z ryżem białym 250ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 30g, Twaróg z mielonymi pestkami dyni (wyrób własny) 30g (MLE, ORZziemne, SEL, ZIA), Melon 100g, Kakao/ herbata czarna bez cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Koktajl owocowy na bazie kefiru bez cukru (kefir, morela mrożona, truskawki mrożone- wyrób własny) 100ml (MLE),	Krupnik z kaszą jęczmienną niezabielany 250ml (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Gulasz warzywny duszony (włoszczyzna, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, dynia) 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Makaron pszenny gotowany 150g (GLUpszenny), Woda z cytryną 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta rybna z jajkiem gotowanym (dorsz, jajo gotowane, natka pietruszki, jogurt naturalny-wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, RYB), Szynka Bauera 30g (GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, Sałata lodowa 35g, Herbata zielowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 1951.43 kcal; Białko ogółem: 66.70 g; Tłuszcz: 65.52 g; Węglowodany ogółem: 288.57 g; Błonnik pokarmowy: 25.31 g; WW: 28.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.72 g; Sód: 1612.68 mg; suma cukrów prostych: 47.26 g;		
sobota 2026-10-17 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 10-18 LAT		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350ml (MLE, GLUpszenny), 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, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 10g,	Barszcz biały z ziemniakami zabelany jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 40g, Gruszka 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2334.92 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 75.83 g; Węglowodany ogółem: 339.48 g; Błonnik pokarmowy: 40.77 g; WW: 33.82 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.68 g; Sód: 2044.25 mg; suma cukrów prostych: 26.21 g;		
sobota 2026-10-17 Dieta: DIETA PODSTAWOWA P01 4-9 LAT		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 250ml (MLE, GLUpszenny), 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, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 10g,	Barszcz biały z ziemniakami zabelany jogurtem 250ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Fasolka szparagowa parowana z masłem 100g (MLE), Kompot wielowocowy bez cukru 250ml,	Chleb graham 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pasta z zielonego groszku (groszek zielony, olej rzepakowy- wyrób własny) 30g, Gruszka 150g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1834.12 kcal; Białko ogółem: 77.65 g; Tłuszcz: 61.36 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.27 g; WW: 25.95 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.84 g; Sód: 1447.81 mg; suma cukrów prostych: 19.90 g;		
sobota 2026-10-17 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 jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 300ml, II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 10g,	Barszcz biały z ziemniakami zabelany jogurtem 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (MLE), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Szynka z indyka 40g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 300ml, Posiłek nocny: Biszkopty 30g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2265.24 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 73.27 g; Węglowodany ogółem: 326.68 g; Błonnik pokarmowy: 36.01 g; WW: 32.58 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.31 g; Sód: 2502.89 mg; suma cukrów prostych: 28.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-17		
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 jajeczna (wyrób własny) 40g (MLE, JAJ, GOR), Parówki drobiowe gotowane 40g (GOR), Ketchup 15g, Sałata masłowa 35g, Herbata czarna bez cukru 250ml, II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 10g,	Barszcz biały z ziemniakami zabelany jogurtem 250ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa duszona 90g, Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 50ml (GLUpszenny), Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Fasolka szparagowa parowana z masłem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml,	Chleb pszenno-żytni 80g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Jabłko 150g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, Posiłek nocny: Biszkopty 20g (GLUpszenny, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 1775.86 kcal; Białko ogółem: 77.59 g; Tłuszcz: 59.48 g; Węglowodany ogółem: 249.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; WW: 24.91 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.54 g; Sód: 1804.06 mg; suma cukrów prostych: 22.45 g;		