

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-01		
Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Bułka pszenna 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), Twarożek 50g (BIA, SEL), Jabłka prażone 60g, Jogurt naturalny 1szt, Sałata 15g	Kompot owocowy 250ml, Zupa selerowa z ziemniakami 450g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos mięsny z jarzynami 150g (GLU, SEL), Makaron gotowany 250g (GLU, JAJ), Brokuł mrożony 150g,	Bułka pszenna 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Herbata 250ml, Dynia mrożona 60g, Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Mix sałat 15g, Posiłek nocny: Kanapka z szynką 80g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Odpadki: 139.32 g; Energia: 10266.90 kJ; Energia : 2452.59 kcal; Woda: 714.92 g; Białko ogółem: 78.27 g; białko zwierzęce: 38.75 g; białko roślinne: 39.52 g; Tłuszcz: 110.41 g; Węglowodany ogółem: 304.79 g; Popiół: 18.86 g; Sód: 5267.21 mg; Potas: 2541.56 mg; Wapń: 573.67 mg; Fosfor: 1056.46 mg; Błonnik pokarmowy: 19.53 g; Żelazo: 8.83 mg;		
poniedziałek 2024-01-01		
Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Bułka pszenna 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), Twarożek 50g (BIA, SEL), Jabłka prażone 60g, Jogurt naturalny 1szt, Sałata 15g	Kompot owocowy 250ml, Zupa selerowa z ziemniakami 450g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos mięsny z jarzynami 150g (GLU, SEL), Makaron gotowany 250g (GLU, JAJ), Brokuł mrożony 150g,	Bułka pszenna 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Herbata 250ml, Dynia mrożona 60g, Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Mix sałat 15g, Posiłek nocny: Kanapka z szynką 80g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Odpadki: 139.32 g; Energia: 10266.90 kJ; Energia : 2452.59 kcal; Woda: 714.92 g; Białko ogółem: 78.27 g; białko zwierzęce: 38.75 g; białko roślinne: 39.52 g; Tłuszcz: 110.41 g; Węglowodany ogółem: 304.79 g; Popiół: 18.86 g; Sód: 5267.21 mg; Potas: 2541.56 mg; Wapń: 573.67 mg; Fosfor: 1056.46 mg; Błonnik pokarmowy: 19.53 g; Żelazo: 8.83 mg;		
poniedziałek 2024-01-01		
Dieta: DP LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Chleb ziarnisty 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Herbata 250ml, Bulion warzywny 400g (GLU, SOJ, SEL), Paszтет z blachy drobiowej 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 60g, Sałata 15g, II Śniadanie: Kisiel bez cukru 150ml (GLU),	Kompot owocowy 250ml, Zupa selerowa z ziemniakami 400g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos Bolognese 150g (GLU, SEL), Makaron gotowany 250g (GLU, JAJ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g, Podwieczerek: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Chleb ziarnisty 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Herbata 250ml, Dynia mrożona 60g, Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Mix sałat 15g, Posiłek nocny: Kanapka z szynką 80g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Odpadki: 83.98 g; Energia: 11055.95 kJ; Energia : 2640.49 kcal; Woda: 991.40 g; Białko ogółem: 78.19 g; białko zwierzęce: 36.09 g; białko roślinne: 42.11 g; Tłuszcz: 114.01 g; Węglowodany ogółem: 354.84 g; Popiół: 25.23 g; Sód: 6958.48 mg; Potas: 3126.36 mg; Wapń: 548.50 mg; Fosfor: 1111.25 mg; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; Żelazo: 12.17 mg;		
poniedziałek 2024-01-01		
Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA, SEL), Ogórki kiszzone 60g, Jogurt naturalny 1szt, Sałata 15g,	Kompot owocowy 250ml, Zupa selerowa z ziemniakami 400g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos pomidorowy z tofu 100g (GLU, SOJ, SEL), Makaron gotowany 250g (GLU, JAJ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Herbata 250ml, Dynia mrożona 60g, Paszтет sojowy 40g, Mix sałat 15g, Posiłek nocny: Kanapka z miodem 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Odpadki: 80.77 g; Energia: 9289.05 kJ; Energia : 2218.69 kcal; Woda: 769.67 g; Białko ogółem: 58.20 g; białko zwierzęce: 21.35 g; białko roślinne: 36.83 g; Tłuszcz: 91.71 g; Węglowodany ogółem: 312.82 g; Popiół: 20.50 g; Sód: 5248.19 mg; Potas: 2459.49 mg; Wapń: 635.06 mg; Fosfor: 910.59 mg; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; Żelazo: 8.46 mg;		
poniedziałek 2024-01-01		
Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), Mix do smarowania 20g (BIA), Paszтет z blachy drobiowej 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 60g, Jogurt naturalny 1szt, Sałata 15g,	Kompot owocowy 250ml, Zupa selerowa z ziemniakami 400g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos Bolognese 150g (GLU, SEL), Makaron gotowany 250g (GLU, JAJ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Herbata 250ml, Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Dynia mrożona 60g, Mix sałat 15g, Posiłek nocny: Kanapka z szynką 80g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Odpadki: 83.87 g; Energia: 10482.34 kJ; Energia : 2503.53 kcal; Woda: 842.62 g; Białko ogółem: 77.03 g; białko zwierzęce: 38.23 g; białko roślinne: 38.79 g; Tłuszcz: 117.55 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; Popiół: 21.59 g; Sód: 5455.79 mg; Potas: 2946.54 mg; Wapń: 625.93 mg; Fosfor: 1108.30 mg; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; Żelazo: 11.24 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-01		
Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Bułka pszenna 150g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), Mix do smarowania 20g (BIA), Paszтет blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 60g , Jogurt naturalny 1szt , Sałata 15g , II Śniadanie: Kisiel 150ml (GLU),	Kompot owocowy 250ml , Zupa selerowa z ziemniakami 400g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos Bolognese 150g (GLU, SEL), Makaron gotowany spaghetti 250g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g , Podwieczorek: Koktajl truskawkowy na maślanec 150g (BIA),	Bułka pszenna 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Herbata 250ml , Dynia mrożona 60g , Poledwica sopocka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Mix sałat 15g , Posiłek nocny: Kanapka z szynką 80g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Odpadki: 85.67 g; Energia: 11185.64 kJ; Energia : 2671.29 kcal; Woda: 950.16 g; Białko ogółem: 90.19 g; białko zwierzęce: 42.65 g; białko roślinne: 47.54 g; Tłuszcz: 103.03 g; Węglowodany ogółem: 367.96 g; Popiół: 22.91 g; Sód: 5695.91 mg; Potas: 3209.92 mg; Wapń: 762.60 mg; Fosfor: 1244.38 mg; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; Żelazo: 12.25 mg;		
poniedziałek 2024-01-01		
Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta z białej fasoli 50g , Ogórki kiszzone 60g , Sałata 15g ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa selerowa z ziemniakami 400g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Sos pomidorowy z tofu 100g (GLU, SOJ, SEL), Makaron gotowany 250g (GLU, JAJ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Herbata 250ml , Dynia mrożona 60g , Paszтет sojowy 40g , Mix sałat 15g , Posiłek nocny: Kanapka z miodem 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Odpadki: 81.08 g; Energia: 9167.49 kJ; Energia : 2189.62 kcal; Woda: 691.46 g; Białko ogółem: 46.05 g; białko zwierzęce: 8.73 g; białko roślinne: 37.30 g; Tłuszcz: 97.01 g; Węglowodany ogółem: 307.10 g; Popiół: 18.97 g; Sód: 5021.02 mg; Potas: 2250.00 mg; Wapń: 446.00 mg; Fosfor: 701.42 mg; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; Żelazo: 8.60 mg;		
wtorek 2024-01-02		
Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Bułka pszenna 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), Szynka z filetem 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 60g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, BIA), Szpinak świeży 15g ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Kompot owocowy 250ml , Ryż biały na sypko 250g , Jabłka prażone 150g , Sos jogurtowo-cynamonowy 150g (BIA),	Bułka pszenna 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Herbata 250ml , Szynka z filetem 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 60g , Roszponka 15g , Posiłek nocny: Baton musli z żurawiną 1szt (GLU, BIA, ORZ),
Wartości odżywcze: Odpadki: 106.98 g; Energia: 9187.73 kJ; Energia : 2194.56 kcal; Woda: 694.29 g; Białko ogółem: 69.21 g; białko zwierzęce: 29.96 g; białko roślinne: 39.26 g; Tłuszcz: 65.82 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; Popiół: 22.30 g; Sód: 5521.95 mg; Potas: 2843.11 mg; Wapń: 801.60 mg; Fosfor: 1239.77 mg; Błonnik pokarmowy: 18.22 g; Żelazo: 8.92 mg;		
wtorek 2024-01-02		
Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Bułka pszenna 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), Szynka z filetem 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 60g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, BIA), Szpinak świeży 15g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Kompot owocowy 250ml , Ryż biały na sypko 250g , Jabłka prażone 150g , Sos jogurtowo-cynamonowy 150g (BIA),	Bułka pszenna 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Herbata 250ml , Szynka z filetem 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 60g , Roszponka 15g , Posiłek nocny: Baton musli z żurawiną 1szt (GLU, BIA, ORZ),
Wartości odżywcze: Odpadki: 81.46 g; Energia: 8879.18 kJ; Energia : 2120.98 kcal; Woda: 622.89 g; Białko ogółem: 67.35 g; białko zwierzęce: 29.96 g; białko roślinne: 37.39 g; Tłuszcz: 65.77 g; Węglowodany ogółem: 328.29 g; Popiół: 21.72 g; Sód: 5525.38 mg; Potas: 2430.62 mg; Wapń: 801.07 mg; Fosfor: 1183.80 mg; Błonnik pokarmowy: 16.41 g; Żelazo: 8.81 mg;		
wtorek 2024-01-02		
Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Chleb ziarnisty 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), Bulion warzywny 400g (GLU, SOJ, SEL), Ogórki zielone 60g , Paprykarz 50g (GLU, RYB, SOJ, SEL), II Śniadanie: Krakersy 15g (GLU, ORZ, BIA, SEL, GOR),	Zupa z fasolką szparagową 400g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Herbata 250ml , Ryż biały na sypko 250g , Sos jogurtowo-cynamonowy 150g (BIA), Jabłka prażone 150g , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Herbata 250ml , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Roszponka 15g , Pomidor 60g , Posiłek nocny: Baton musli z żurawiną 1szt (GLU, BIA, ORZ),
Wartości odżywcze: Odpadki: 145.63 g; Energia: 9763.93 kJ; Energia : 2332.20 kcal; Woda: 933.52 g; Białko ogółem: 61.14 g; białko zwierzęce: 20.61 g; białko roślinne: 40.53 g; Tłuszcz: 79.66 g; Węglowodany ogółem: 369.32 g; Popiół: 26.15 g; Sód: 7296.22 mg; Potas: 3119.28 mg; Wapń: 637.12 mg; Fosfor: 1102.36 mg; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; Żelazo: 9.59 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-02		
Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), Paprykarz 50g (GLU, RYB, SOJ, SEL), Ogórki zielone 60g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, BIA), Szpinak świeży 15g ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Herbata 250ml , Ryż biały na sypko 250g , Sos jogurtowo-cynamonowy 150g (BIA), Jabłka prażone 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Herbata 250ml , Dżem owocowy 50g , Roszponka 15g , Pomidor 60g , Posiłek nocny: Baton musli z żurawiną 1szt (GLU, BIA, ORZ),
Wartości odżywcze: Odpadki: 104.10 g; Energia: 9081.12 kJ; Energia : 2169.35 kcal; Woda: 698.51 g; Białko ogółem: 57.94 g; białko zwierzęce: 20.38 g; białko roślinne: 37.57 g; Tłuszcz: 58.31 g; Węglowodany ogółem: 373.28 g; Popiół: 22.22 g; Sód: 5242.46 mg; Potas: 2857.12 mg; Wapń: 808.53 mg; Fosfor: 1222.17 mg; Błonnik pokarmowy: 23.87 g; Żelazo: 8.91 mg;		
wtorek 2024-01-02		
Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), Paprykarz 50g (GLU, RYB, SOJ, SEL), Ogórki zielone 60g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, BIA), Szpinak świeży 15g ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Herbata 250ml , Ryż biały na sypko 250g , Jabłka prażone 150g , Sos jogurtowo-cynamonowy 150g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Herbata 250ml , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Roszponka 15g , Pomidor 60g , Posiłek nocny: Baton musli z żurawiną 1szt (GLU, BIA, ORZ),
Wartości odżywcze: Odpadki: 109.00 g; Energia: 9674.62 kJ; Energia : 2310.95 kcal; Woda: 708.62 g; Białko ogółem: 64.86 g; białko zwierzęce: 27.52 g; białko roślinne: 37.34 g; Tłuszcz: 78.78 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; Popiół: 22.58 g; Sód: 5788.01 mg; Potas: 2891.07 mg; Wapń: 812.03 mg; Fosfor: 1271.97 mg; Błonnik pokarmowy: 22.61 g; Żelazo: 9.50 mg;		
wtorek 2024-01-02		
Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), Paprykarz 50g (GLU, RYB, SOJ, SEL), Ogórki zielone 60g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, BIA), Szpinak świeży 15g , II Śniadanie: Krakersy 15g (GLU, ORZ, BIA, SEL, GOR),	Zupa z fasolką szparagową 400g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Herbata 250ml , Ryż biały na sypko 250g , Jabłka prażone 150g , Sos jogurtowo-cynamonowy 150g (BIA), Podwieczorek: Sok owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Herbata 250ml , Roszponka 15g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 60g , Posiłek nocny: Baton musli z żurawiną 1szt (GLU, BIA, ORZ),
Wartości odżywcze: Odpadki: 109.00 g; Energia: 9892.10 kJ; Energia : 2362.93 kcal; Woda: 709.43 g; Białko ogółem: 66.19 g; białko zwierzęce: 27.56 g; białko roślinne: 38.64 g; Tłuszcz: 79.44 g; Węglowodany ogółem: 365.61 g; Popiół: 23.12 g; Sód: 5935.56 mg; Potas: 2910.10 mg; Wapń: 815.27 mg; Fosfor: 1293.70 mg; Błonnik pokarmowy: 22.74 g; Żelazo: 9.73 mg;		
wtorek 2024-01-02		
Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), Pasta z kukurydzy 50g , Ogórki zielone 60g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU, BIA), Szpinak świeży 15g ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (GLU, SOJ, BIA, SEL), Herbata 250ml , Ryż biały na sypko 250g , Jabłka prażone 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU), Mix do smarowania 20g (BIA), Herbata 250ml , Dżem owocowy 50g , Roszponka 15g , Pomidor 60g , Posiłek nocny: Baton musli z żurawiną 1szt (GLU, BIA, ORZ),
Wartości odżywcze: Odpadki: 105.30 g; Energia: 8758.46 kJ; Energia : 2092.49 kcal; Woda: 593.78 g; Białko ogółem: 48.97 g; białko zwierzęce: 11.93 g; białko roślinne: 37.04 g; Tłuszcz: 61.78 g; Węglowodany ogółem: 356.52 g; Popiół: 21.02 g; Sód: 5447.11 mg; Potas: 2520.36 mg; Wapń: 573.77 mg; Fosfor: 1015.23 mg; Błonnik pokarmowy: 24.62 g; Żelazo: 8.59 mg;		