

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-21</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Szyńka złocista 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 60g, Sałata 15g, Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ),	Potrawka z kurczaka z bukietem warzyw 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 150g, Kompot owocowy 250ml, Rosół z makaronem i zielenią 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Szyńka bartnika drobiowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 15g, Cukinia mrożona 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretka owocowa 1szt. 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2146.86 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 75.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 357.36 g; suma cukrów prostych: 53.59 g; Błonnik pokarmowy: 39.82 g;		
<b>niedziela 2024-01-21</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Szyńka złocista 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 60g, Sałata 15g, Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ),	Potrawka z kurczaka z bukietem warzyw 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 150g, Kompot owocowy 250ml, Rosół z makaronem i zielenią 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Szyńka bartnika drobiowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 15g, Cukinia mrożona 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Galaretka owocowa 1szt. 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2146.86 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 75.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 357.36 g; suma cukrów prostych: 53.59 g; Błonnik pokarmowy: 39.82 g;		
<b>niedziela 2024-01-21</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszzone 60g, Sałata 15g, Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z pastą z ciecierzycy i łososia 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> ),	Rosół z makaronem i zielenią 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Potrawka z kurczaka z bukietem warzyw 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 150g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 150g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Szyńka bartnika drobiowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 15g, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z białym serem 80g ( <b>GLU, BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2546.55 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 86.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 427.31 g; suma cukrów prostych: 57.61 g; Błonnik pokarmowy: 50.38 g;		
<b>niedziela 2024-01-21</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Ogórki kiszzone 60g, Pasta z czerwonej fasoli 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata 15g, Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ),	Kotlety sojowe 70g, Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Bulion warzywny z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20.8g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Pasztet sojowy 40g, Rukola 15g, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Galaretka owocowa 1szt. 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1679.48 kcal; Białko ogółem: 42.41 g; Tłuszcz: 50.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 345.05 g; suma cukrów prostych: 48.95 g; Błonnik pokarmowy: 44.41 g;		
<b>niedziela 2024-01-21</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszzone 60g, Sałata 15g, Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ),	Rosół z makaronem i zielenią 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Potrawka z kurczaka z bukietem warzyw 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20.8g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Rukola 15g, Szyńka drobiowa familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Galaretka owocowa 1szt. 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2117.77 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 74.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 355.17 g; suma cukrów prostych: 53.17 g; Błonnik pokarmowy: 43.44 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-21</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Kakao 250ml ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszzone 60g, Sałata 15g, Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ciasto marchewkowe 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Potrawka z kurczaka z bukietem warzyw 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 150g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczerek:</b> Owoc 100g,	Mix do smarowania 20.8g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Szyunka bartnika drobiowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 15g, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2938.00 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 116.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 448.40 g; suma cukrów prostych: 113.70 g; Błonnik pokarmowy: 43.10 g;		
<b>niedziela 2024-01-21</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Herbata 250ml, Ogórki kiszzone 60g, Pasta z czerwonej fasoli 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata 15g, Masło roślinne 20g,	Kotlety sojowe 70g, Sałatka z buraczków 150g, Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Bulion warzywny z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Herbata 250ml, Pasztet sojowy 40g, Rukola 15g, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1560.53 kcal; Białko ogółem: 40.15 g; Tłuszcz: 37.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.03 g; Węglowodany ogółem: 346.90 g; suma cukrów prostych: 49.09 g; Błonnik pokarmowy: 45.71 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna mrożona 60g ( <b>SEL</b> ), Sałata 15g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g, Cukinia mrożona 150g,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Galaretki drobiowa 150g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Herbata 250ml, Dynia mrożona 60g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2411.14 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 72.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 3353.90 g; suma cukrów prostych: 2671.07 g; Błonnik pokarmowy: 297.28 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna mrożona 60g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 15g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g, Cukinia mrożona 150g,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica wiśniowa 40g, Herbata 250ml, Dynia mrożona 60g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2260.77 kcal; Białko ogółem: 73.34 g; Tłuszcz: 71.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 3453.08 g; suma cukrów prostych: 2676.96 g; Błonnik pokarmowy: 329.34 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Pasztet z blachy drobiowej 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Szpinak świeży 15g, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel bez cukru 150ml ( <b>GLU</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g, Surówka z marchewki 150g, <b>Podwieczerek:</b> Maślanka naturalna 150ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Galaretki drobiowa 150g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Herbata 250ml, Dynia mrożona 60g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2369.03 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 69.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 1048.17 g; suma cukrów prostych: 757.57 g; Błonnik pokarmowy: 67.15 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Pasta z zielonego groszku 50g, Pomidor 60g, Szpinak świeży 15g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ryż biały na sypko 250g, Sos curry z ciecierzycą 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchewki 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Pasta z bobu 50g, Dynia mrożona 60g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2216.75 kcal; Białko ogółem: 56.17 g; Tłuszcz: 66.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 2974.09 g; suma cukrów prostych: 2525.92 g; Błonnik pokarmowy: 141.63 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Pasztet z blachy drobiowej 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Szpinak świeży 15g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g, Surówka z marchewki 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Galaretką drobiowa 150g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Herbata 250ml, Dynia mrożona 60g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2379.57 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 70.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 2976.79 g; suma cukrów prostych: 2537.13 g; Błonnik pokarmowy: 136.03 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Pasztet z blachy drobiowej 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Szpinak świeży 15g, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel 150ml ( <b>GLU</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g, Surówka z marchewki 150g, <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy na maślanie 150g ( <b>BIA</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Galaretką drobiowa 150g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Herbata 250ml, Dynia mrożona 60g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2667.70 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 83.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 451.04 g; suma cukrów prostych: 82.63 g; Błonnik pokarmowy: 62.21 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Herbata 250ml, Pasta z zielonego groszku 50g, Pomidor 60g, Szpinak świeży 15g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ryż biały na sypko 250g, Sos curry z ciecierzycą 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchewki 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Herbata 250ml, Dynia mrożona 60g, Mix sałat 15g, Pasta z bobu 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1858.90 kcal; Białko ogółem: 47.34 g; Tłuszcz: 48.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.10 g; Węglowodany ogółem: 2932.19 g; suma cukrów prostych: 2505.66 g; Błonnik pokarmowy: 140.07 g;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> ), Ogórki zielone 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Kompot owocowy 250ml, Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 300g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Jabłka świeże 150g,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 5g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2744.74 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 127.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.61 g; Węglowodany ogółem: 333.09 g; suma cukrów prostych: 57.23 g; Błonnik pokarmowy: 21.21 g;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Szynka złocista 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g, Sałata 15g,	Kompot owocowy 250ml, Zupa krem marchewkowa 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Makaron gotowany 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Jabłka świeże 150g, Sos brokułowy 150ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka barwna drobiowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Cukinia mrożona 60g, Roszponka 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2424.60 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz: 90.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 354.59 g; suma cukrów prostych: 73.18 g; Błonnik pokarmowy: 17.88 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ CUKRZYCOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Paprykarz 50g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> ), Ogórki zielone 60g, Salata 15g, <b>II Śniadanie:</b> Krakersy 15g ( <b>GLU, ORZ, BIA, SEL, GOR</b> ),	Kompot owocowy 250ml, Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 300g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Jabłka świeże 150g, <b>Podwieczorek:</b> Surówka wielowarzywna 150g ( <b>SEL</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Roszponka 15g, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml, Ketchup 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2641.83 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz: 120.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.61 g; Węglowodany ogółem: 338.96 g; suma cukrów prostych: 41.44 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Miód 25g 1szt, Ogórki zielone 60g, Roszponka 15g,	Kompot owocowy 250ml, Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną 300g ( <b>SEL</b> ), Jabłka świeże 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Humus klasyczny 50g ( <b>ZIA</b> ), Rukola 15g, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2665.57 kcal; Białko ogółem: 64.64 g; Tłuszcz: 90.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 420.66 g; suma cukrów prostych: 53.93 g; Błonnik pokarmowy: 25.57 g;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Paprykarz 50g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> ), Ogórki zielone 60g, Salata 15g,	Kompot owocowy 250ml, Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 300g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Jabłka świeże 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Roszponka 15g, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ketchup 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2632.24 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 120.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.43 g; Węglowodany ogółem: 329.06 g; suma cukrów prostych: 54.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Paprykarz 50g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> ), Ogórki zielone 60g, Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Salata 15g, <b>II Śniadanie:</b> Krakersy 15g ( <b>GLU, ORZ, BIA, SEL, GOR</b> ),	Kompot owocowy 250ml, Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 300g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Jabłka świeże 150g, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowy 200ml,	Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g, Ketchup 15g, Musztarda 15g ( <b>GOR</b> ), Herbata 250ml, Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2822.18 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 129.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.76 g; Węglowodany ogółem: 347.04 g; suma cukrów prostych: 59.10 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Herbata 250ml, Miód 25g 1szt, Ogórki zielone 60g, Salata 15g,	Kompot owocowy 250ml, Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną 300g ( <b>SEL</b> ), Jabłka świeże 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Humus klasyczny 50g ( <b>ZIA</b> ), Roszponka 15g, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2307.29 kcal; Białko ogółem: 53.20 g; Tłuszcz: 70.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 385.24 g; suma cukrów prostych: 34.78 g; Błonnik pokarmowy: 23.90 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-24</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Jabłka świeże 60g, Dżem owocowy 50g, Rukola 15g,	Zupa z groszkiem zielonym i ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Schab pieczony 70g ( <b>SEL</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <b>GLU, SEL</b> ),	Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Carpaccio z buraka 60g, Szpinak świeży 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2629.29 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 89.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 389.58 g; suma cukrów prostych: 67.24 g; Błonnik pokarmowy: 28.07 g;		
<b>środa 2024-01-24</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Jabłka świeże 60g, Dżem owocowy 50g, Rukola 15g,	Zupa z groszkiem zielonym i ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Schab pieczony 70g ( <b>SEL</b> ), Marchew gotowana 150g, Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <b>GLU, SEL</b> ),	Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Carpaccio z buraka 60g, Szpinak świeży 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2967.58 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 85.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 483.17 g; suma cukrów prostych: 129.65 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g;		
<b>środa 2024-01-24</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Jabłka świeże 60g, Szynka z filetem 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 15g, <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30g,	Zupa z groszkiem zielonym i ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Schab pieczony 70g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 150g ( <b>SEL</b> ),	Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Carpaccio z buraka 60g, Szpinak świeży 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2434.18 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 78.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g; suma cukrów prostych: 30.72 g; Błonnik pokarmowy: 35.92 g;		
<b>środa 2024-01-24</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Jabłka świeże 60g, Dżem owocowy 50g, Rukola 15g,	Zupa z groszkiem zielonym i ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kotlet warzywny 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Carpaccio z buraka 60g, Szpinak świeży 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z miodem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2253.21 kcal; Białko ogółem: 65.01 g; Tłuszcz: 60.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 392.70 g; suma cukrów prostych: 65.57 g; Błonnik pokarmowy: 34.31 g;		
<b>środa 2024-01-24</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Jabłka świeże 60g, Dżem owocowy 50g, Rukola 15g,	Zupa z groszkiem zielonym i ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Schab pieczony 70g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Carpaccio z buraka 60g, Szpinak świeży 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2513.19 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 81.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 384.72 g; suma cukrów prostych: 64.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.12 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-24</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Jabłka świeże 60g , Dżem owocowy 50g , Rukola 15g , <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Schab pieczony 70g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Domowe belriso 150g ( <b>BIA</b> ),	Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Carpaccio z buraka 60g , Szpinak świeży 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2955.36 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 94.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.44 g; Węglowodany ogółem: 451.68 g; suma cukrów prostych: 85.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.88 g;		
<b>środa 2024-01-24</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Herbata 250ml , Jabłka świeże 60g , Dżem owocowy 50g , Rukola 15g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kotlet warzywny 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Pasztet sojowy 40g , Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Herbata 200ml , Carpaccio z buraka 60g , Szpinak świeży 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z miodem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1846.90 kcal; Białko ogółem: 48.10 g; Tłuszcz: 39.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 352.92 g; suma cukrów prostych: 45.26 g; Błonnik pokarmowy: 33.43 g;		
<b>czwartek 2024-01-25</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Marchewka mrożona 60g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 15g ,	Zupa minestrone z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Kapusta czerwona na ciepło 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 15g , Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2944.33 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 112.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.68 g; Węglowodany ogółem: 578.58 g; suma cukrów prostych: 118.21 g; Błonnik pokarmowy: 45.58 g;		
<b>czwartek 2024-01-25</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Marchewka mrożona 60g , Szynka złocista 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 15g ,	Zupa jarzynowa z makaronem (OT) 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Szpinak na ciepło 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Pulpet wieprzowy 70g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Połędwica wiśniowa 40g , Roszponka 15g , Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2709.81 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 90.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.95 g; Węglowodany ogółem: 571.31 g; suma cukrów prostych: 113.72 g; Błonnik pokarmowy: 44.28 g;		
<b>czwartek 2024-01-25</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ CUKRZYCOWA</b>		
Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pasta jajeczna z zieleciną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Mix sałat 15g , <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 150g ,	Zupa minestrone z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Kotlet mielony wieprzowy 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 15g , Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2745.81 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 108.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 518.47 g; suma cukrów prostych: 85.17 g; Błonnik pokarmowy: 35.59 g;		
<b>czwartek 2024-01-25</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Ogórki kiszzone 60g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 15g ,	Zupa minestrone z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Tofu 70g ( <b>SOJ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 150g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2358.34 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 84.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 511.23 g; suma cukrów prostych: 89.63 g; Błonnik pokarmowy: 45.45 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-25</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Ogórki kiszzone 60g, Pasta jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 15g,	Zupa minestrone z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Kotlet mielony wieprzowy 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2646.79 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 103.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 526.12 g; suma cukrów prostych: 89.98 g; Błonnik pokarmowy: 46.28 g;		
<b>czwartek 2024-01-25</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Ogórki kiszzone 60g, Pasta jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 15g, <b>II Śniadanie:</b> Budyń 150g,	Zupa minestrone z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Kotlet mielony wieprzowy 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Owoc 100g,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml, Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2913.01 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 113.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.25 g; Węglowodany ogółem: 565.99 g; suma cukrów prostych: 114.92 g; Błonnik pokarmowy: 43.71 g;		
<b>czwartek 2024-01-25</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Herbata 200ml, Ogórki kiszzone 60g, Pasta z białej fasoli 50g, Mix sałat 15g,	Zupa minestrone z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Tofu 70g ( <b>SOJ</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Herbata 200ml, Pasta z zielonego groszku 50g, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1993.57 kcal; Białko ogółem: 47.14 g; Tłuszcz: 60.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 501.43 g; suma cukrów prostych: 71.44 g; Błonnik pokarmowy: 48.57 g;		
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Herbata 250ml, Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Ogórki zielone 60g, Sałata 15g,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml, Filet rybny w panierce 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Cukinia mrożona 150g,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Sałatka po żydowsku z majonezem 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 25g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 15g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2478.32 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 91.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 431.25 g; suma cukrów prostych: 42.87 g; Błonnik pokarmowy: 19.09 g;		
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Herbata 250ml, Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Ogórki zielone 60g, Sałata 15g,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml, Filet rybny na parze 70g ( <b>RYB, SEL</b> ), Cukinia mrożona 150g,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Brokuł mrożony 60g, Polędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 15g, Herbata 200ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2290.26 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 77.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 422.69 g; suma cukrów prostych: 42.12 g; Błonnik pokarmowy: 19.56 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Herbata 250ml , Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , <b>II Śniadanie:</b> Paluszki solone 15g ( <b>GLU, ZIA</b> ),	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , Filet rybny w panierce 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ,	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Polędwica drobiowa miodowa 25g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka po żydowsku z majonezem 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serem żółtym 80g ( <b>GLU, BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2481.91 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 103.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 319.89 g; suma cukrów prostych: 20.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.40 g;		
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Herbata 250ml , Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 60g , Ser fromage 40g , Sałata 15g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , Filet rybny w panierce 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Sałatka z ciecierzycą 40g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sałatka po żydowsku z majonezem 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2532.41 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 101.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; suma cukrów prostych: 41.78 g; Błonnik pokarmowy: 26.12 g;		
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Herbata 250ml , Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 60g , Ser fromage 40g , Sałata 15g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , Filet rybny w panierce 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Sałatka po żydowsku z majonezem 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 25g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 15g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2486.01 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 96.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 336.83 g; suma cukrów prostych: 40.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g;		
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Herbata 250ml , Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 60g , Ser fromage 40g , Sałata 15g , Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Paluszki solone 15g ( <b>GLU, ZIA</b> ),	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , Filet rybny w panierce 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt , Musli śniadaniowe 30g ( <b>GLU, ORZ</b> ),	Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Sałatka po żydowsku z majonezem 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 25g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 15g , Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2798.94 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 111.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 372.01 g; suma cukrów prostych: 57.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.56 g;		
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Herbata 250ml , Masło roślinne 20g , Ogórki zielone 60g , Dżem owocowy 50g , Sałata 15g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 200ml , Kotlet z selera 70g ( <b>SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 200ml , Sałatka z ciecierzycą 40g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sałatka po żydowsku z majonezem 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2027.67 kcal; Białko ogółem: 53.40 g; Tłuszcz: 69.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 324.36 g; suma cukrów prostych: 42.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.80 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-27</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Mix sałat 15g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Kasza pęczak na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Sos szpinakowy 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Dynia mrożona 150g,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Rzodkiewka 60g, Roszponka 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2144.06 kcal; Białko ogółem: 59.32 g; Tłuszcz: 63.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 1852.52 g; suma cukrów prostych: 349.71 g; Błonnik pokarmowy: 617.12 g;		
<b>sobota 2024-01-27</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Mix sałat 15g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Kasza pęczak na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Sos szpinakowy 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Dynia mrożona 150g,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna mrożona 60g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2150.00 kcal; Białko ogółem: 59.53 g; Tłuszcz: 63.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 1619.19 g; suma cukrów prostych: 345.09 g; Błonnik pokarmowy: 484.17 g;		
<b>sobota 2024-01-27</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ CUKRZYCOWA</b>		
Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 60g, Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Mix sałat 15g, Ketchup 15g, <b>II Śniadanie:</b> Suchary 40g ( <b>GLU</b> ),	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Kasza pęczak na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, <b>Podwieczorek:</b> Kefir naturalny 150ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Rzodkiewka 60g, Roszponka 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2602.12 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 102.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.37 g; Węglowodany ogółem: 610.19 g; suma cukrów prostych: 36.09 g; Błonnik pokarmowy: 117.57 g;		
<b>sobota 2024-01-27</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Pomidor 60g, Miód 25g 1szt, Mix sałat 15g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Kasza pęczak na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Rzodkiewka 60g, Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2523.73 kcal; Białko ogółem: 58.08 g; Tłuszcz: 79.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 652.82 g; suma cukrów prostych: 27.85 g; Błonnik pokarmowy: 114.00 g;		
<b>sobota 2024-01-27</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 60g, Mix sałat 15g, Ketchup 15g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Kasza pęczak na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Rzodkiewka 60g, Roszponka 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2453.44 kcal; Białko ogółem: 65.32 g; Tłuszcz: 99.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.71 g; Węglowodany ogółem: 583.98 g; suma cukrów prostych: 27.97 g; Błonnik pokarmowy: 114.38 g;		
<b>sobota 2024-01-27</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Kakao 250ml ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 60g, Ketchup 15g, Musztarda 15g ( <b>GOR</b> ), Mix sałat 15g, <b>II Śniadanie:</b> Suchary 40g ( <b>GLU</b> ),	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Kasza pęczak na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, <b>Podwieczorek:</b> Kasza manna z syropem 150g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Rzodkiewka 60g, Roszponka 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2744.50 kcal; Białko ogółem: 73.50 g; Tłuszcz: 111.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.36 g; Węglowodany ogółem: 619.81 g; suma cukrów prostych: 50.37 g; Błonnik pokarmowy: 111.07 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-27</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b></span>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Pomidor 60g , Miód 25g 1szt , Mix sałat 15g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Kasza pęczak na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Herbata 250ml , Rzodkiewka 60g , Humus klasyczny 50g ( <b>ZIA</b> ), Roszponka 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2598.16 kcal; Białko ogółem: 57.79 g; Tłuszcz: 73.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 687.02 g; suma cukrów prostych: 26.80 g; Błonnik pokarmowy: 115.59 g;		
<b>niedziela 2024-01-28</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b></span>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Szpinak świeży 15g , Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ),	Kielbaska drobiowa 100g , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Buraczki z chrzanem 150g , Kompot owocowy 250ml , Rosół z makaronem i zieleciną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Szynka drobiowa familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 15g , Cukinia mrożona 60g , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2017.08 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 67.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 588.14 g; suma cukrów prostych: 297.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.90 g;		
<b>niedziela 2024-01-28</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b></span>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł mrożony 60g , Szpinak świeży 15g , Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ),	Kielbaska drobiowa 100g , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Marchew gotowana 150g , Kompot owocowy 250ml , Rosół z makaronem i zieleciną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Szynka drobiowa familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 15g , Cukinia mrożona 60g , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2370.16 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 62.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 667.67 g; suma cukrów prostych: 105.88 g; Błonnik pokarmowy: 158.58 g;		
<b>niedziela 2024-01-28</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b></span>		
Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Szpinak świeży 15g , Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z pastą z ciecierzycy i łososia 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Kielbasa śląska 100g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Buraczki z chrzanem 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 150g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20.8g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Szynka drobiowa familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 15g , Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z białym serem 80g ( <b>GLU, BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2556.34 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 92.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 658.00 g; suma cukrów prostych: 301.34 g; Błonnik pokarmowy: 40.46 g;		
<b>niedziela 2024-01-28</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b></span>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Pasta z bobu 50g , Szpinak świeży 15g , Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ),	Jajko sadzone 1szt ( <b>JAJ</b> ), Buraczki z chrzanem 150g , Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Bulion warzywny z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20.8g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Pasztet sojowy 40g , Mix sałat 15g , Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1918.41 kcal; Białko ogółem: 54.08 g; Tłuszcz: 68.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 595.21 g; suma cukrów prostych: 299.22 g; Błonnik pokarmowy: 38.46 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-28</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Szpinak świeży 15g , Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Kielbasa śląska 100g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Buraczki z chrzanem 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20.8g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Mix sałat 15g , Szyńka drobiowa familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2126.23 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 80.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 585.03 g; suma cukrów prostych: 296.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.52 g;		
<b>niedziela 2024-01-28</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Szpinak świeży 15g , Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Babka 1g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Kielbasa śląska 100g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Buraczki z chrzanem 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczerek:</b> Owoc 100g ,	Mix do smarowania 20.8g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Szyńka drobiowa familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 15g , Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2329.10 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 89.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 609.22 g; suma cukrów prostych: 313.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.91 g;		
<b>niedziela 2024-01-28</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Herbata 250ml , Ogórki kiszzone 60g , Pasta z bobu 50g , Szpinak świeży 15g , Masło roślinne 20g ,	Tofu 70g ( <b>SOJ</b> ), Buraczki z chrzanem 150g , Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Bulion warzywny z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Herbata 250ml , Pasztet sojowy 40g , Mix sałat 15g , Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1606.39 kcal; Białko ogółem: 39.52 g; Tłuszcz: 42.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.23 g; Węglowodany ogółem: 590.47 g; suma cukrów prostych: 294.64 g; Błonnik pokarmowy: 38.46 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Szyńka konserwowa 40g , Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ukraińskie 250g , Surówka wielowarzywna 150g ( <b>SEL</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Galaretki drobiowa 150g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Dynia mrożona 60g , Mix sałat 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2316.10 kcal; Białko ogółem: 75.78 g; Tłuszcz: 81.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; suma cukrów prostych: 75.83 g; Błonnik pokarmowy: 23.28 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ukraińskie 250g , Surówka wielowarzywna 150g ( <b>SEL</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Poledwica wiśniowa 40g , Dynia mrożona 60g , Mix sałat 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2166.61 kcal; Białko ogółem: 64.63 g; Tłuszcz: 79.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 2874.54 g; suma cukrów prostych: 2519.06 g; Błonnik pokarmowy: 92.15 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-29</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Paszтет z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Szpinak świeży 15g, <b>II Śniadanie:</b> Krakersy 15g ( <b>GLU, ORZ, BIA, SEL, GOR</b> ),	Kompot owocowy 250ml, Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ukraińskie 250g, Surówka wielowarzywna 150g ( <b>SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Maślanka naturalna 150ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Galaretką drobiowa 150g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Mix sałat 15g, Dynia mrożona 60g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2242.67 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 77.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 336.34 g; suma cukrów prostych: 39.20 g; Błonnik pokarmowy: 31.12 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Pasta z zielonego groszku 50g, Pomidor 60g, Szpinak świeży 15g,	Kompot owocowy 250ml, Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ukraińskie 250g, Surówka wielowarzywna 150g ( <b>SEL</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z czerwonej fasoli 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mix sałat 15g, Dynia mrożona 60g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2077.89 kcal; Białko ogółem: 54.07 g; Tłuszcz: 75.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 2879.82 g; suma cukrów prostych: 2516.34 g; Błonnik pokarmowy: 100.97 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Paszтет z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Szpinak świeży 15g,	Kompot owocowy 250ml, Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ukraińskie 250g, Surówka wielowarzywna 150g ( <b>SEL</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Galaretką drobiowa 150g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Mix sałat 15g, Dynia mrożona 60g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2269.10 kcal; Białko ogółem: 73.81 g; Tłuszcz: 78.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 2899.65 g; suma cukrów prostych: 2529.41 g; Błonnik pokarmowy: 99.87 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Paszтет z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Krakersy 15g ( <b>GLU, ORZ, BIA, SEL, GOR</b> ),	Kompot owocowy 250ml, Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ukraińskie 250g, Surówka wielowarzywna 150g ( <b>SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Koktajl porzeczkowy na maślanec 200g ( <b>BIA</b> ),	Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Galaretką drobiowa 150g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Dynia mrożona 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2516.60 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 87.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.88 g; Węglowodany ogółem: 2932.12 g; suma cukrów prostych: 2543.87 g; Błonnik pokarmowy: 99.76 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-29</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Herbata 250ml, Pasta z zielonego groszku 50g, Pomidor 60g, Szpinak świeży 15g,	Kompot owocowy 250ml, Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kluski śląskie 250g, Surówka wielowarzywna 150g ( <b>SEL</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Pasta z czerwonej fasoli 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mix sałat 15g, Dynia mrożona 60g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1683.86 kcal; Białko ogółem: 39.29 g; Tłuszcz: 51.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.60 g; Węglowodany ogółem: 2849.79 g; suma cukrów prostych: 2495.88 g; Błonnik pokarmowy: 99.95 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bułka pszenna 150g ( <i>GLU</i> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <i>GLU, BIA</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Herbata 250ml, Szynka prasowana z indykiem 40g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Ogórki zielone 60g, Rukola 15g,	Kompot owocowy 250ml, Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL</i> ), Sos meksykański z wieprzowiną 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g, Ryż brązowy na sypko 250g,	Bułka pszenna 150g ( <i>GLU</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Parówka drobiowa 70g ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</i> ), Ogórki konserwowe 60g ( <i>SEL, GOR</i> ), Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, Ketchup 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <i>GLU, JAJ, BIA, ORZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2774.49 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 100.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 710.25 g; suma cukrów prostych: 301.28 g; Błonnik pokarmowy: 43.84 g;		
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Bułka pszenna 150g ( <i>GLU</i> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <i>GLU, BIA</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Herbata 250ml, Szynka prasowana z indykiem 40g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</i> ), Ogórki zielone 60g, Rukola 15g,	Kompot owocowy 250ml, Zupa krem z białych warzyw 400g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL</i> ), Ryż biały na sypko 250g, Cukinia mrożona 150g, Sos mięsny z jarzynami 150g ( <i>GLU, SEL</i> ),	Bułka pszenna 150g ( <i>GLU</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Połędwica wiśniowa 40g, Cukinia mrożona 60g, Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <i>GLU, JAJ, BIA, ORZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2492.80 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 77.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 557.50 g; suma cukrów prostych: 74.00 g; Błonnik pokarmowy: 76.72 g;		
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <i>GLU</i> ), Bulion warzywny 300g ( <i>GLU, SOJ, SEL</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Herbata 250ml, Paprykarz 50g ( <i>GLU, RYB, SOJ, SEL</i> ), Ogórki zielone 60g, Rukola 15g, <b>II Śniadanie:</b> Krakersy 15g ( <i>GLU, ORZ, BIA, SEL, GOR</i> ),	Kompot owocowy 250ml, Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL</i> ), Sos meksykański z wieprzowiną 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g, Ryż brązowy na sypko 250g, <b>Podwieczorek:</b> Surówka wielowarzywna 150g ( <i>SEL</i> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <i>GLU</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Parówka drobiowa 70g ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</i> ), Szpinak świeży 15g, Ogórki konserwowe 60g ( <i>SEL, GOR</i> ), Herbata 250ml, Ketchup 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <i>GLU, JAJ, BIA, ORZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2719.06 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz: 95.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 427.48 g; suma cukrów prostych: 24.44 g; Błonnik pokarmowy: 44.28 g;		
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <i>GLU</i> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <i>GLU, BIA</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Herbata 250ml, Paprykarz 50g ( <i>GLU, RYB, SOJ, SEL</i> ), Ogórki zielone 60g, Rukola 15g,	Kompot owocowy 250ml, Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL</i> ), Sos meksykański z tofu 150g ( <i>GLU, SOJ, SEL</i> ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g, Ryż brązowy na sypko 250g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <i>GLU</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Humus klasyczny 50g ( <i>ZIA</i> ), Szpinak świeży 15g, Ogórki konserwowe 60g ( <i>SEL, GOR</i> ), Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <i>GLU, JAJ, BIA, ORZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2630.18 kcal; Białko ogółem: 72.83 g; Tłuszcz: 74.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 452.12 g; suma cukrów prostych: 38.15 g; Błonnik pokarmowy: 39.04 g;		
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <i>GLU</i> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <i>GLU, BIA</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Herbata 250ml, Paprykarz 50g ( <i>GLU, RYB, SOJ, SEL</i> ), Ogórki zielone 60g, Rukola 15g,	Kompot owocowy 250ml, Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( <i>GLU, SOJ, BIA, SEL</i> ), Sos meksykański z wieprzowiną 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g, Ryż brązowy na sypko 250g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <i>GLU</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Parówka drobiowa 70g ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</i> ), Szpinak świeży 15g, Ogórki konserwowe 60g ( <i>SEL, GOR</i> ), Ketchup 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <i>GLU, JAJ, BIA, ORZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2709.47 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 94.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 417.57 g; suma cukrów prostych: 37.78 g; Błonnik pokarmowy: 37.83 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Paprykarz 50g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> ), Ogórki zielone 60g, Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Rukola 15g, <b>II Śniadanie:</b> Krakersy 15g ( <b>GLU, ORZ, BIA, SEL, GOR</b> ),	Kompot owocowy 250ml, Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos meksykański z wieprzowiną 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g, Ryż brązowy na sypko 250g, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowy 200ml,	Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 15g, Ketchup 15g, Musztarda 15g ( <b>GOR</b> ), Herbata 250ml, Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderk 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2899.41 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 103.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 435.56 g; suma cukrów prostych: 42.10 g; Błonnik pokarmowy: 34.14 g;		
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Herbata 250ml, Miód 25g 1szt, Ogórki zielone 60g, Rukola 15g,	Kompot owocowy 250ml, Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos meksykański z tofu 150g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g, Ryż brązowy na sypko 250g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Humus klasyczny 50g ( <b>ZIA</b> ), Szpinak świeży 15g, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderk 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2482.18 kcal; Białko ogółem: 60.44 g; Tłuszcz: 51.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.95 g; Węglowodany ogółem: 475.53 g; suma cukrów prostych: 18.17 g; Błonnik pokarmowy: 36.55 g;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 60g, Roszponka 15g,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy pieczony 70g ( <b>SEL</b> ), Marchewka mrożona 150g, Sos pieczeniowy jasny 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Herbata 250ml, Carpaccio z buraka 60g, Sałata 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2808.91 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 68.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 12616.34 g; suma cukrów prostych: 6349.18 g; Błonnik pokarmowy: 1038.01 g;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dynia mrożona 60g, Roszponka 15g,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy pieczony 70g ( <b>SEL</b> ), Marchewka mrożona 150g, Sos pieczeniowy jasny 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Herbata 250ml, Carpaccio z buraka 60g, Sałata 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2816.47 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 68.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 12382.90 g; suma cukrów prostych: 6344.44 g; Błonnik pokarmowy: 904.52 g;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 60g, Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Roszponka 15g, <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30g,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Bigos z kapusty kiszzonej i kielbasą 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Jabłka świeże 150g, <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 150g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Herbata 250ml, Carpaccio z buraka 60g, Sałata 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2200.11 kcal; Białko ogółem: 67.10 g; Tłuszcz: 57.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 422.52 g; suma cukrów prostych: 43.93 g; Błonnik pokarmowy: 53.60 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Dżem owocowy 1g, Rzodkiew biała 60g, Roszponka 15g,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Bigos z kapusty kiszzonej 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Jabłka świeże 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Carpaccio z buraka 60g, Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Sałata 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z miodem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2185.26 kcal; Białko ogółem: 60.34 g; Tłuszcz: 55.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 424.51 g; suma cukrów prostych: 60.74 g; Błonnik pokarmowy: 48.47 g;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Rzodkiew biała 60g, Roszponka 15g, Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Bigos z kapusty kiszzonej i kielbasą 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Jabłka świeże 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Herbata 250ml, Carpaccio z buraka 60g, Sałata 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2253.17 kcal; Białko ogółem: 70.70 g; Tłuszcz: 62.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 416.78 g; suma cukrów prostych: 59.95 g; Błonnik pokarmowy: 48.54 g;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml, Rzodkiew biała 60g, Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Roszponka 15g, <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30g,	Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Bigos z kapusty kiszzonej i kielbasą 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Jabłka świeże 150g, <b>Podwieczorek:</b> Domowe belriso 150g ( <b>BIA</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Herbata 250ml, Carpaccio z buraka 60g, Sałata 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2697.16 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 75.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 484.19 g; suma cukrów prostych: 80.94 g; Błonnik pokarmowy: 47.29 g;		
<b>środa 2024-01-31</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Herbata 250ml, Dżem owocowy 1g, Rzodkiew biała 60g, Roszponka 15g,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Bigos z kapusty kiszzonej 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Jabłka świeże 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Herbata 250ml, Carpaccio z buraka 60g, Sałatka z ciecierzycą 40g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sałata 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z miodem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1846.28 kcal; Białko ogółem: 46.96 g; Tłuszcz: 40.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 387.33 g; suma cukrów prostych: 41.91 g; Błonnik pokarmowy: 48.05 g;		