

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-11</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Szyńka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g, Rukola 15g,	Zupa krem z białych warzyw 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Dynia mrożona 150g, Kasza jęczmienna na sytko 250g ( <b>GLU</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos pietruszkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20.8g ( <b>BIA</b> ), Cukinia mrożona 60g, Szyńka prasowana z indykiem 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2489.21 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 84.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 380.97 g; suma cukrów prostych: 41.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g;		
<b>czwartek 2024-01-11</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Szyńka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g, Rukola 15g,	Zupa krem z białych warzyw 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Dynia mrożona 150g, Kasza jęczmienna na sytko 250g ( <b>GLU</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos pietruszkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20.8g ( <b>BIA</b> ), Cukinia mrożona 60g, Szyńka prasowana z indykiem 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2489.21 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 84.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 380.97 g; suma cukrów prostych: 41.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g;		
<b>czwartek 2024-01-11</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> ), Pasta jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g, Rukola 15g, <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 150g,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Surówka z kapusty czerwonej 150g, Pulpet wieprzowo-warzywny 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 250g ( <b>GLU</b> ), Sos pietruszkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g,	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20.8g ( <b>BIA</b> ), 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 : 2732.74 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 111.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 383.11 g; suma cukrów prostych: 32.20 g; Błonnik pokarmowy: 35.10 g;		
<b>czwartek 2024-01-11</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Pasta jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g, Rukola 15g,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Surówka z kapusty czerwonej 150g, Pulpet warzywny 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos pietruszkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), 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 : 2046.78 kcal; Białko ogółem: 64.92 g; Tłuszcz: 83.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 281.84 g; suma cukrów prostych: 36.31 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g;		
<b>czwartek 2024-01-11</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Pasta jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g, Rukola 15g,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Surówka z kapusty czerwonej 150g, Pulpet wieprzowo-warzywny 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 250g ( <b>GLU</b> ), Sos pietruszkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20.8g ( <b>BIA</b> ), 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 : 2579.31 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 107.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 347.22 g; suma cukrów prostych: 36.09 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-12</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> ), Pomidor 60g , Ser fromage 40g , Sałata 15g ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , 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 250ml , Sałatka z ciecierzycą 40g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sałatka makaronowa z majonezem 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z dżemem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2558.63 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 100.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 358.88 g; suma cukrów prostych: 49.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.93 g;		
<b>piątek 2024-01-12</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> ), Pomidor 60g , Ser fromage 40g , Sałata 15g ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , 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 makaronowa z majonezem 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 25g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z dżemem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2510.41 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 96.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 355.84 g; suma cukrów prostych: 47.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.46 g;		
<b>piątek 2024-01-12</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> ), Pomidor 60g , Ser fromage 40g , Sałata 15g , <b>II Śniadanie:</b> Paluszki solone 15g ( <b>GLU, ZIA</b> ),	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , 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 makaronowa z majonezem 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 25g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z dżemem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2029.54 kcal; Białko ogółem: 68.73 g; Tłuszcz: 98.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 238.20 g; suma cukrów prostych: 59.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.51 g;		
<b>piątek 2024-01-12</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Herbata 250ml , Masło roślinne 20g , Pomidor 60g , Sałata 15g , Dżem owocowy 50g ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Kotlet z selera 70g ( <b>SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Herbata 250ml , Sałatka z ciecierzycą 40g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sałatka makaronowa z majonezem 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z dżemem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2001.16 kcal; Białko ogółem: 43.96 g; Tłuszcz: 63.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 343.69 g; suma cukrów prostych: 50.01 g; Błonnik pokarmowy: 32.61 g;		
<b>sobota 2024-01-13</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Ogórki zielone 60g , Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Szpinak świeży 15g , Ketchup 15g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Kasza pęczak na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g ,	Bułka pszenna 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 : 2621.74 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 110.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 353.00 g; suma cukrów prostych: 23.83 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-13</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> ), Ogórki zielone 60g , Szynka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 15g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Kasza pęczak na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Seler mrożony 150g ( <b>SEL</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Włoszczyzna mrożona 60g ( <b>SEL</b> ), 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 : 2284.73 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 77.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 352.81 g; suma cukrów prostych: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 28.26 g;		
<b>sobota 2024-01-13</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> ), Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ogórki zielone 60g , Szpinak świeży 15g , Ketchup 15g , <b>II Śniadanie:</b> Suchary 40g ( <b>GLU</b> ),	Herbata 200ml , Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 150g ( <b>GLU, SEL</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 : 2638.36 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 105.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; suma cukrów prostych: 26.57 g; Błonnik pokarmowy: 33.41 g;		
<b>sobota 2024-01-13</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> ), Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 60g , Szpinak świeży 15g ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Gulasz Warzywny z Tofu 150g ( <b>GLU, SOJ, SEL</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 : 2399.52 kcal; Białko ogółem: 56.40 g; Tłuszcz: 66.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 424.59 g; suma cukrów prostych: 23.68 g; Błonnik pokarmowy: 34.46 g;		
<b>sobota 2024-01-13</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> ), Ogórki zielone 60g , Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Mix Sałat 15g , Ketchup 15g ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 150g ( <b>GLU, SEL</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 : 2505.37 kcal; Białko ogółem: 75.14 g; Tłuszcz: 102.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; suma cukrów prostych: 21.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.68 g;		
<b>sobota 2024-01-13</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> ), Ketchup 15g , Ogórki zielone 60g , Szpinak świeży 15g , <b>II Śniadanie:</b> Suchary 40g ( <b>GLU</b> ),	Kompot owocowy 250ml , Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pyzy z mięsem 250g , 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 : 2630.39 kcal; Białko ogółem: 68.66 g; Tłuszcz: 107.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.85 g; Węglowodany ogółem: 371.02 g; suma cukrów prostych: 41.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g;		







## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-16</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bułka pszenna 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, Sałata 15g,	Kompot owocowy 250ml, Sos serowo-brokulowy 150ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Mandarynka świeża 150g,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Mix sałat 15g, Połędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2692.78 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz: 94.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.80 g; Węglowodany ogółem: 411.44 g; suma cukrów prostych: 82.09 g; Błonnik pokarmowy: 22.61 g;		
<b>wtorek 2024-01-16</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Szynka drobiowa Familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g, Sałata 15g,	Kompot owocowy 250ml, Sos jarzynowy z kurczakiem 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Banan 150g,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Mix sałat 15g, Połędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Cukinia mrożona 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2770.50 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 96.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.79 g; Węglowodany ogółem: 415.61 g; suma cukrów prostych: 85.69 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g;		
<b>wtorek 2024-01-16</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> ), Paprykarz 50g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> ), Ogórki zielone 60g, Sałata 15g, <b>II Śniadanie:</b> Krakersy 15g ( <b>GLU, ORZ, BIA, SEL, GOR</b> ),	Kompot owocowy 250ml, Sos serowo-brokulowy 150ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Mandarynka świeża 150g, <b>Podwieczorek:</b> Surówka wielowarzywna 150g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mix sałat 15g, Ketchup 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2768.71 kcal; Białko ogółem: 63.48 g; Tłuszcz: 106.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.43 g; Węglowodany ogółem: 418.73 g; suma cukrów prostych: 66.17 g; Błonnik pokarmowy: 33.49 g;		
<b>wtorek 2024-01-16</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ 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, Ogórki zielone 60g, Paprykarz 50g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> ), Sałata 15g,	Kompot owocowy 250ml, Makaron gotowany 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos serowo-brokulowy 150ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Mandarynka świeża 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Pasta z bobu 50g, Mix sałat 15g, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2653.81 kcal; Białko ogółem: 62.01 g; Tłuszcz: 95.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.19 g; Węglowodany ogółem: 413.23 g; suma cukrów prostych: 80.06 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g;		
<b>wtorek 2024-01-16</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ 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, Sałata 15g,	Kompot owocowy 250ml, Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos serowo-brokulowy 150ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Makaron gotowany 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Mandarynka świeża 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Mix sałat 15g, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ketchup 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2759.11 kcal; Białko ogółem: 66.51 g; Tłuszcz: 106.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.25 g; Węglowodany ogółem: 408.83 g; suma cukrów prostych: 79.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ 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,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kotleciki warzywne 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kalafior z bułką tartą 150g ( <b>GLU</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 : 2281.09 kcal; Białko ogółem: 65.00 g; Tłuszcz: 58.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 2165.45 g; suma cukrów prostych: 1777.01 g; Błonnik pokarmowy: 158.01 g;		
<b>środa 2024-01-17</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ 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, Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 15g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Szyntka wieprzowa pieczona 70g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kalafior z bułką tartą 150g ( <b>GLU</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 : 2505.89 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 83.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; suma cukrów prostych: 46.80 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g;		
<b>środa 2024-01-17</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, Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 15g, <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Szyntka wieprzowa pieczona 70g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kalafior z bułką tartą 150g ( <b>GLU</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 : 2928.06 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 95.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.36 g; Węglowodany ogółem: 440.88 g; suma cukrów prostych: 67.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.28 g;		
<b>środa 2024-01-17</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,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kotleciki warzywne 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kalafior z bułką tartą 150g ( <b>GLU</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 : 1874.79 kcal; Białko ogółem: 48.09 g; Tłuszcz: 38.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.82 g; Węglowodany ogółem: 2125.67 g; suma cukrów prostych: 1756.71 g; Błonnik pokarmowy: 157.13 g;		
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Pasta jajeczna z zieleciną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszane 60g, Mix sałat 15g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ryż biały na sypko 250g, Warzywa po chińsku 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Dynia mrożona 150g,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Roszponka 15g, Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2644.09 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz: 101.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 379.54 g; suma cukrów prostych: 42.47 g; Błonnik pokarmowy: 22.95 g;		
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Szyntka z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchewka mrożona 60g, Mix sałat 15g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ryż biały na sypko 250g, Warzywa po chińsku 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Dynia mrożona 150g,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Roszponka 15g, Polędwica wiśniowa 40g, Pomidor 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2669.04 kcal; Białko ogółem: 68.14 g; Tłuszcz: 87.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 424.37 g; suma cukrów prostych: 65.17 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Pasta jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 60g, Mix sałat 15g, <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 150g,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ryż biały na sypko 250g, Warzywa po chińsku 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Surówka z kapusty białej z marchewką 150g, <b>Podwieczorek:</b> Surówka z kapusty czerwonej 150g,	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 15g, Pomidor 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2781.05 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 104.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 420.75 g; suma cukrów prostych: 39.25 g; Błonnik pokarmowy: 39.57 g;		
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Pasta jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 60g, Mix sałat 15g,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 450g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ryż biały na sypko 250g, Warzywa po chińsku 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Surówka z kapusty białej z marchewką 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 15g, Pomidor 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2664.53 kcal; Białko ogółem: 75.83 g; Tłuszcz: 101.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 393.45 g; suma cukrów prostych: 43.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g;		
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Pasta jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 60g, Mix sałat 15g,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ryż biały na sypko 250g, Warzywa po chińsku 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Surówka z kapusty białej z marchewką 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Roszponka 15g, Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2632.40 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz: 101.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 386.37 g; suma cukrów prostych: 42.95 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g;		
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Pasta jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 60g, Mix sałat 15g, <b>II Śniadanie:</b> Budyń 150g,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ryż biały na sypko 250g, Warzywa po chińsku 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Surówka z kapusty białej z marchewką 150g, <b>Podwieczorek:</b> Owoc 100g,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 15g, Pomidor 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2898.62 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 110.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 426.24 g; suma cukrów prostych: 67.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g;		
<b>czwartek 2024-01-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Herbata 250ml, Pasta z białej fasoli 50g, Ogórki kiszzone 60g, Mix sałat 15g,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 450g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ryż biały na sypko 250g, Warzywa po chińsku 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Surówka z kapusty białej z marchewką 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Herbata 250ml, Pasta z zielonego groszku 50g, Roszponka 15g, Pomidor 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2393.18 kcal; Białko ogółem: 54.90 g; Tłuszcz: 84.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 386.85 g; suma cukrów prostych: 29.18 g; Błonnik pokarmowy: 36.16 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ 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 pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Pulpet rybny 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g , Sos pietruszkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ),	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 , <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z dżemem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2627.72 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 96.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 375.24 g; suma cukrów prostych: 50.78 g; Błonnik pokarmowy: 24.63 g;		
<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ 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 jarzynowa z makaronem (OT) 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Pulpet rybny 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Cukinia mrożona 150g , Sos pietruszkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ),	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 , <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z dżemem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2279.75 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 69.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g; suma cukrów prostych: 47.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g;		
<b>piątek 2024-01-19</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 pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Pulpet rybny 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g , Sos pietruszkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ,	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , 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> Kanaпка z białym serem 80g ( <b>GLU, BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2466.59 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 90.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 354.55 g; suma cukrów prostych: 29.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.43 g;		
<b>piątek 2024-01-19</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 pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Pulpet rybny 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g , Sos pietruszkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , 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> Kanaпка z dżemem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2559.84 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz: 93.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 373.43 g; suma cukrów prostych: 50.06 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g;		
<b>piątek 2024-01-19</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 pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Pulpet rybny 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g , Sos pietruszkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ),	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 , <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z dżemem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2511.62 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 88.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 370.38 g; suma cukrów prostych: 48.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.68 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ 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 , <b>II Śniadanie:</b> Paluszki solone 15g ( <b>GLU, ZIA</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Pulpet rybny 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g , Sos pietruszkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny 1szt , Musli śniadaniowe 30g ( <b>GLU, ORZ</b> ),	Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Sałatka po żydowski z majonezem 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Połędwica drobiowa miodowa 25g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 15g , Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z dżemem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2427.65 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 96.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 329.16 g; suma cukrów prostych: 62.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g;		
<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Herbata 250ml , Masło roślinne 20g , Ogórki zielone 60g , Pasta z bobu 50g , Sałata 15g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Kotle z selera 70g ( <b>SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Herbata 250ml , Sałatka z ciecierzycą 40g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sałatka po żydowski z majonezem 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z dżemem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2146.17 kcal; Białko ogółem: 60.13 g; Tłuszcz: 76.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; suma cukrów prostych: 33.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.67 g;		
<b>sobota 2024-01-20</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> ), Pomidor 60g , Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Mix Sałat 15g , Ketchup 15g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Ryż biały na sypko 250g , Kurczak gyros 70g ( <b>SEL</b> ), Tzatziki 150g ( <b>BIA</b> ),	Bułka pszenna 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 : 2525.93 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 96.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 345.61 g; suma cukrów prostych: 25.22 g; Błonnik pokarmowy: 17.65 g;		
<b>sobota 2024-01-20</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> ), Pomidor 60g , Szynka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Mix Sałat 15g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Ryż biały na sypko 250g , Kurczak gyros 70g ( <b>SEL</b> ), Seler mrożony 150g ( <b>SEL</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Włoszczyzna mrożona 60g ( <b>SEL</b> ), 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 : 2280.03 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 74.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 345.98 g; suma cukrów prostych: 24.32 g; Błonnik pokarmowy: 23.19 g;		
<b>sobota 2024-01-20</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> ), Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 60g , Mix Sałat 15g , Ketchup 15g , <b>II Śniadanie:</b> Suchary 40g ( <b>GLU</b> ),	Kompot owocowy 250ml , Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Kurczak gyros 70g ( <b>SEL</b> ), Tzatziki 150g ( <b>BIA</b> ), <b>Podwieczerek:</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 : 2558.52 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 91.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 366.97 g; suma cukrów prostych: 30.64 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-20</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> ), Miód 25g 1szt, Pomidor 60g, Mix Sałat 15g,	Kompot owocowy 250ml, Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Kurczak gyros 70g ( <b>SEL</b> ), Tzatziki 150g ( <b>BIA</b> ),	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 : 2070.08 kcal; Białko ogółem: 72.12 g; Tłuszcz: 67.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 310.10 g; suma cukrów prostych: 22.32 g; Błonnik pokarmowy: 20.45 g;		
<b>sobota 2024-01-20</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> ), Pomidor 60g, Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Mix Sałat 15g, Ketchup 15g,	Kompot owocowy 250ml, Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g, Kurczak gyros 70g ( <b>SEL</b> ), Tzatziki 150g ( <b>BIA</b> ),	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 : 2409.83 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 88.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 340.75 g; suma cukrów prostych: 22.52 g; Błonnik pokarmowy: 21.70 g;		
<b>sobota 2024-01-20</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> ), Ketchup 15g, Musztarda 15g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 60g, Mix Sałat 15g, <b>II Śniadanie:</b> Suchary 40g ( <b>GLU</b> ),	Kompot owocowy 250ml, Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kurczak gyros 70g ( <b>SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Tzatziki 150g ( <b>BIA</b> ), <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 : 2577.05 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 99.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.41 g; Węglowodany ogółem: 348.19 g; suma cukrów prostych: 44.84 g; Błonnik pokarmowy: 17.52 g;		
<b>sobota 2024-01-20</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Herbata 250ml, Miód 25g 1szt, Pomidor 60g, Mix Sałat 15g,	Kompot owocowy 250ml, Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 150g, Kurczak gyros 70g ( <b>SEL</b> ), Tzatziki 150g ( <b>BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Herbata 250ml, Humus klasyczny 50g ( <b>ZIA</b> ), Rzodkiewka 60g, Roszponka 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2092.23 kcal; Białko ogółem: 68.78 g; Tłuszcz: 58.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; suma cukrów prostych: 16.93 g; Błonnik pokarmowy: 22.05 g;		