

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-03</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, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szyńka drobiowa familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 15g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Fasolka po bretońsku 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomarańcza 150g,	Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Carpaccio z buraka 60g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 171.35 g; Energia: 11064.62 kJ; Energia : 2645.41 kcal; Woda: 837.82 g; Białko ogółem: 87.24 g; białko zwierzęce: 32.65 g; białko roślinne: 54.59 g; Tłuszcz: 89.28 g; Węglowodany ogółem: 398.06 g; Popiół: 29.98 g; Sód: 8095.32 mg; Potas: 4262.45 mg; Wapń: 647.57 mg; Fosfor: 1339.39 mg; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; Żelazo: 14.58 mg;		
<b>środa 2024-01-03</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, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szyńka drobiowa familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 15g,	Zupa brokułowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Bitka drobiowa 70g ( <b>SEL</b> ), Marchew gotowana 150g, Sos pieczeniowy jasny 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ),	Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Carpaccio z buraka 60g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 136.35 g; Energia: 11870.22 kJ; Energia : 2836.71 kcal; Woda: 764.71 g; Białko ogółem: 85.28 g; białko zwierzęce: 40.29 g; białko roślinne: 44.99 g; Tłuszcz: 80.98 g; Węglowodany ogółem: 464.71 g; Popiół: 43.75 g; Sód: 12863.69 mg; Potas: 5688.21 mg; Wapń: 552.87 mg; Fosfor: 1288.48 mg; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; Żelazo: 11.87 mg;		
<b>środa 2024-01-03</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Bulion warzywny 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szyńka drobiowa Familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 15g, <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Fasolka po bretońsku 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomarańcza 150g, <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 250ml, Carpaccio z buraka 60g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 171.47 g; Energia: 10402.19 kJ; Energia : 2487.19 kcal; Woda: 992.55 g; Białko ogółem: 81.08 g; białko zwierzęce: 25.44 g; białko roślinne: 55.64 g; Tłuszcz: 76.30 g; Węglowodany ogółem: 404.04 g; Popiół: 32.30 g; Sód: 9021.64 mg; Potas: 4442.94 mg; Wapń: 417.55 mg; Fosfor: 1318.45 mg; Błonnik pokarmowy: 39.48 g; Żelazo: 16.04 mg;		
<b>środa 2024-01-03</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, Szyńka drobiowa familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Rukola 15g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Fasolka w pomidorach 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Pomarańcza 150g,	Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 60ml, Carpaccio z buraka 50g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z miodem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 164.75 g; Energia: 9921.09 kJ; Energia : 2372.09 kcal; Woda: 793.26 g; Białko ogółem: 71.02 g; białko zwierzęce: 19.76 g; białko roślinne: 51.26 g; Tłuszcz: 66.82 g; Węglowodany ogółem: 399.55 g; Popiół: 29.69 g; Sód: 7460.40 mg; Potas: 4076.52 mg; Wapń: 618.08 mg; Fosfor: 1239.69 mg; Błonnik pokarmowy: 32.55 g; Żelazo: 13.14 mg;		
<b>środa 2024-01-03</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, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szyńka drobiowa familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 15g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Fasolka po bretońsku 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomarańcza 150g,	Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Carpaccio z buraka 50g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 168.35 g; Energia: 10564.34 kJ; Energia : 2525.83 kcal; Woda: 844.51 g; Białko ogółem: 84.37 g; białko zwierzęce: 32.38 g; białko roślinne: 51.99 g; Tłuszcz: 81.43 g; Węglowodany ogółem: 392.34 g; Popiół: 30.70 g; Sód: 8177.04 mg; Potas: 4298.63 mg; Wapń: 646.55 mg; Fosfor: 1386.43 mg; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; Żelazo: 14.69 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-03</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> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szynka drobiowa familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 15g, <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Fasolka po bretońsku 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomarańcza 150g, <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 250ml, Carpaccio z buraka 50g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 168.35 g; Energia: 12523.02 kJ; Energia : 2993.67 kcal; Woda: 837.56 g; Białko ogółem: 97.22 g; białko zwierzęce: 38.05 g; białko roślinne: 59.17 g; Tłuszcz: 95.12 g; Węglowodany ogółem: 463.84 g; Popiół: 33.63 g; Sód: 8944.48 mg; Potas: 4604.40 mg; Wapń: 861.24 mg; Fosfor: 1598.45 mg; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Żelazo: 15.37 mg;		
<b>środa 2024-01-03</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Herbata 250ml, Szynka drobiowa familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Rukola 15g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Fasolka w pomidorach 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Pomarańcza 150g,	Pasta z bobu 50g, Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Herbata 60ml, Carpaccio z buraka 50g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z miodem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 165.06 g; Energia: 8532.21 kJ; Energia : 2040.13 kcal; Woda: 803.28 g; Białko ogółem: 55.43 g; białko zwierzęce: 3.79 g; białko roślinne: 51.65 g; Tłuszcz: 54.47 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; Popiół: 25.82 g; Sód: 6469.68 mg; Potas: 3700.92 mg; Wapń: 304.77 mg; Fosfor: 924.90 mg; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; Żelazo: 13.07 mg;		
<b>czwartek 2024-01-04</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, Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 60g, Sałata 15g, Musztarda 15g ( <b>GOR</b> ),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Gulasz z łopatki wp z warzywami korzeniowymi 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 250g ( <b>GLU</b> ), Dynia mrożona 150g,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szpinak świeży 15g, Połędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchewka świeża 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 115.93 g; Energia: 10643.01 kJ; Energia : 2543.03 kcal; Woda: 640.25 g; Białko ogółem: 784.24 g; białko zwierzęce: 740.15 g; białko roślinne: 44.09 g; Tłuszcz: 2129.05 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; Popiół: 71.04 g; Sód: 60616.11 mg; Potas: 11422.15 mg; Wapń: 1445.72 mg; Fosfor: 6927.16 mg; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; Żelazo: 87.38 mg;		
<b>czwartek 2024-01-04</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, Szynka prasowana z indykiem 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Sałata 15g,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Gulasz z łopatki wp z warzywami korzeniowymi 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 250g ( <b>GLU</b> ), Dynia mrożona 150g,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szpinak świeży 15g, Połędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchewka świeża 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 112.47 g; Energia: 9814.64 kJ; Energia : 2345.45 kcal; Woda: 622.44 g; Białko ogółem: 74.49 g; białko zwierzęce: 30.79 g; białko roślinne: 43.70 g; Tłuszcz: 78.68 g; Węglowodany ogółem: 356.57 g; Popiół: 21.88 g; Sód: 6302.43 mg; Potas: 2761.52 mg; Wapń: 453.63 mg; Fosfor: 1091.14 mg; Błonnik pokarmowy: 24.89 g; Żelazo: 10.54 mg;		
<b>czwartek 2024-01-04</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ CUKRZYCOWA</b>		
Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Bulion warzywny 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 60g, Sałata 15g, Musztarda 15g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 150g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Kasza jęczmienna na sytko 250g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z łopatki wp z warzywami korzeniowymi 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 150g, <b>Podwieczorek:</b> Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g,	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Szpinak świeży 15g, Marchewka świeża 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 143.57 g; Energia: 11617.55 kJ; Energia : 2775.89 kcal; Woda: 961.04 g; Białko ogółem: 783.23 g; białko zwierzęce: 733.99 g; białko roślinne: 49.25 g; Tłuszcz: 2140.75 g; Węglowodany ogółem: 405.66 g; Popiół: 77.50 g; Sód: 62161.96 mg; Potas: 11986.37 mg; Wapń: 1635.60 mg; Fosfor: 7046.27 mg; Błonnik pokarmowy: 38.63 g; Żelazo: 88.89 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-04</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ 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> ), Pomidor 60g, Sałata 15g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Kasza jęczmienna na sytko 250g ( <b>GLU</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет sojowy 40g, Szpinak świeży 15g, Marchewka świeża 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 113.22 g; Energia: 9929.75 kJ; Energia : 2373.58 kcal; Woda: 692.59 g; Białko ogółem: 60.63 g; białko zwierzęce: 17.14 g; białko roślinne: 43.49 g; Tłuszcz: 90.41 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; Popiół: 27.13 g; Sód: 7485.84 mg; Potas: 2747.87 mg; Wapń: 483.11 mg; Fosfor: 1155.22 mg; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; Żelazo: 11.71 mg;		
<b>czwartek 2024-01-04</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ 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, Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 60g, Sałata 15g, Musztarda 15g ( <b>GOR</b> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Kasza jęczmienna na sytko 250g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z łopatki wp z warzywami korzeniowymi 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Szpinak świeży 15g, Marchewka świeża 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 111.72 g; Energia: 10821.11 kJ; Energia : 2585.89 kcal; Woda: 711.26 g; Białko ogółem: 781.59 g; białko zwierzęce: 738.62 g; białko roślinne: 42.97 g; Tłuszcz: 2136.42 g; Węglowodany ogółem: 360.82 g; Popiół: 74.34 g; Sód: 61357.95 mg; Potas: 11501.00 mg; Wapń: 1658.70 mg; Fosfor: 7027.12 mg; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; Żelazo: 87.26 mg;		
<b>czwartek 2024-01-04</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 60g, Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Sałata 15g, Musztarda 15g ( <b>GOR</b> ), Ketchup 15g, <b>II Śniadanie:</b> Budyń 150g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Kasza jęczmienna na sytko 250g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z łopatki wp z warzywami korzeniowymi 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 150g, <b>Podwieczorek:</b> Owoc 100g,	Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Szpinak świeży 15g, Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Marchewka świeża 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 111.72 g; Energia: 12064.96 kJ; Energia : 2882.59 kcal; Woda: 786.59 g; Białko ogółem: 785.49 g; białko zwierzęce: 738.89 g; białko roślinne: 46.60 g; Tłuszcz: 2146.09 g; Węglowodany ogółem: 407.09 g; Popiół: 74.17 g; Sód: 61278.65 mg; Potas: 11701.10 mg; Wapń: 1671.85 mg; Fosfor: 7003.42 mg; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; Żelazo: 87.54 mg;		
<b>czwartek 2024-01-04</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Herbata 250ml, Pasta jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Sałata 15g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Kasza jęczmienna na sytko 250g ( <b>GLU</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Paszтет sojowy 40g, Szpinak świeży 15g, Marchewka świeża 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 113.22 g; Energia: 8950.18 kJ; Energia : 2139.55 kcal; Woda: 705.44 g; Białko ogółem: 55.72 g; białko zwierzęce: 12.23 g; białko roślinne: 43.49 g; Tłuszcz: 73.29 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; Popiół: 24.34 g; Sód: 6786.56 mg; Potas: 2498.90 mg; Wapń: 294.07 mg; Fosfor: 1019.14 mg; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; Żelazo: 11.51 mg;		
<b>piątek 2024-01-05</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> ), Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Ogórki zielone 60g, Roszponka 15g,	Zupa jarzynowa z ryżem (OT) 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml, Pulpet rybny 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Cukinia mrożona 150g,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Dynia mrożona 60g, Polędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rukola 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 200.20 g; Energia: 9762.92 kJ; Energia : 2332.45 kcal; Woda: 906.44 g; Białko ogółem: 85.12 g; białko zwierzęce: 42.54 g; białko roślinne: 42.58 g; Tłuszcz: 72.20 g; Węglowodany ogółem: 353.47 g; Popiół: 27.70 g; Sód: 7278.76 mg; Potas: 3831.51 mg; Wapń: 586.20 mg; Fosfor: 1277.63 mg; Błonnik pokarmowy: 21.17 g; Żelazo: 10.87 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-05</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Herbata 250ml , Masło roślinne 20g , Ogórki zielone 60g , Ser fromage 40g , Roszponka 15g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, 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 śledziowa z majonezem 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Rukola 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z dżemem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 201.11 g; Energia: 8128.86 kJ; Energia : 1943.43 kcal; Woda: 957.77 g; Białko ogółem: 49.78 g; białko zwierzęce: 11.75 g; białko roślinne: 38.03 g; Tłuszcz: 66.25 g; Węglowodany ogółem: 314.12 g; Popiół: 27.65 g; Sód: 6999.79 mg; Potas: 3883.71 mg; Wapń: 262.96 mg; Fosfor: 906.45 mg; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; Żelazo: 9.77 mg;		
<b>sobota 2024-01-06</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> ), Seler mrożony 60g ( <b>SEL</b> ), Polędwica wiśniowa 40g , Sałata 15g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Ryż biały na sypko 250g , Sos jarzynowy 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Banan 150g ,	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> ), Mix sałat 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 109.24 g; Energia: 9876.15 kJ; Energia : 2360.03 kcal; Woda: 704.75 g; Białko ogółem: 69.16 g; białko zwierzęce: 17.99 g; białko roślinne: 51.17 g; Tłuszcz: 65.22 g; Węglowodany ogółem: 397.12 g; Popiół: 22.97 g; Sód: 6721.57 mg; Potas: 2993.22 mg; Wapń: 395.44 mg; Fosfor: 1005.92 mg; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; Żelazo: 10.30 mg;		
<b>sobota 2024-01-06</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ 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> ), Seler mrożony 60g ( <b>SEL</b> ), Polędwica wiśniowa 40g , Sałata 15g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Ryż biały na sypko 250g , Sos jarzynowy 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Banan 150g ,	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> ), Mix sałat 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 109.24 g; Energia: 9876.15 kJ; Energia : 2360.03 kcal; Woda: 704.75 g; Białko ogółem: 69.16 g; białko zwierzęce: 17.99 g; białko roślinne: 51.17 g; Tłuszcz: 65.22 g; Węglowodany ogółem: 397.12 g; Popiół: 22.97 g; Sód: 6721.57 mg; Potas: 2993.22 mg; Wapń: 395.44 mg; Fosfor: 1005.92 mg; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; Żelazo: 10.30 mg;		
<b>sobota 2024-01-06</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Bulion warzywny 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Sałata 15g , Ketchup 15g , <b>II Śniadanie:</b> Paluszki solone 15g ( <b>GLU, ZIA</b> ),	Kompot owocowy 250ml , Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Sos jarzynowy 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Banan 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 , Mix sałat 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 141.62 g; Energia: 11765.65 kJ; Energia : 2811.73 kcal; Woda: 1007.38 g; Białko ogółem: 79.95 g; białko zwierzęce: 32.47 g; białko roślinne: 47.48 g; Tłuszcz: 102.28 g; Węglowodany ogółem: 420.68 g; Popiół: 30.11 g; Sód: 9185.35 mg; Potas: 3492.62 mg; Wapń: 598.92 mg; Fosfor: 1240.14 mg; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; Żelazo: 12.33 mg;		
<b>sobota 2024-01-06</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ 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> ), Pasta z kukurydzy 50g , Ogórki kiszzone 60g , Sałata 15g ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Sos jarzynowy 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Banan 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 , Mix sałat 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 132.90 g; Energia: 9410.00 kJ; Energia : 2248.95 kcal; Woda: 728.38 g; Białko ogółem: 55.50 g; białko zwierzęce: 11.59 g; białko roślinne: 43.90 g; Tłuszcz: 63.93 g; Węglowodany ogółem: 386.51 g; Popiół: 24.43 g; Sód: 6909.19 mg; Potas: 2721.78 mg; Wapń: 369.03 mg; Fosfor: 915.15 mg; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; Żelazo: 9.18 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-06</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ 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 kiszzone 60g , Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Sałata 15g , Ketchup 15g ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Sos jarzynowy 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Banan 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> ), Mix sałat 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 136.60 g; Energia: 9795.85 kJ; Energia : 2340.95 kcal; Woda: 739.58 g; Białko ogółem: 62.20 g; białko zwierzęce: 18.73 g; białko roślinne: 43.46 g; Tłuszcz: 74.15 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; Popiół: 24.09 g; Sód: 6962.69 mg; Potas: 2871.48 mg; Wapń: 382.99 mg; Fosfor: 952.17 mg; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; Żelazo: 9.99 mg;		
<b>sobota 2024-01-06</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ 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> ), Ogórki kiszzone 60g , Sałata 15g , <b>II Śniadanie:</b> Paluszki solone 15g ( <b>GLU, ZIA</b> ),	Kompot owocowy 250ml , Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Sos jarzynowy 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Banan 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 , Mix sałat 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 136.60 g; Energia: 11346.96 kJ; Energia : 2711.21 kcal; Woda: 808.94 g; Białko ogółem: 72.88 g; białko zwierzęce: 23.56 g; białko roślinne: 49.31 g; Tłuszcz: 89.71 g; Węglowodany ogółem: 422.69 g; Popiół: 24.97 g; Sód: 7151.21 mg; Potas: 3051.09 mg; Wapń: 519.02 mg; Fosfor: 1072.15 mg; Błonnik pokarmowy: 23.24 g; Żelazo: 10.99 mg;		
<b>sobota 2024-01-06</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Herbata 250ml , Pasta z kukurydzy 50g , Ogórki kiszzone 60g , Sałata 15g ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Sos jarzynowy 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Banan 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Herbata 250ml , Dżem owocowy 50g , Rzodkiewka 60g , Mix sałat 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 132.90 g; Energia: 8626.69 kJ; Energia : 2061.59 kcal; Woda: 726.17 g; Białko ogółem: 45.70 g; białko zwierzęce: 1.59 g; białko roślinne: 44.11 g; Tłuszcz: 42.48 g; Węglowodany ogółem: 398.18 g; Popiół: 23.41 g; Sód: 6868.56 mg; Potas: 2519.91 mg; Wapń: 186.46 mg; Fosfor: 752.58 mg; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; Żelazo: 9.09 mg;		
<b>niedziela 2024-01-07</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Pomidor 60g , Szyńka złocista 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 15g ,	Mięso z kurczaka w sosie z brokulem 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), 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 , Cukinia mrożona 60g , Szyńka bartnika drobiowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 156.65 g; Energia: 9614.23 kJ; Energia : 2296.97 kcal; Woda: 738.44 g; Białko ogółem: 75.02 g; białko zwierzęce: 32.33 g; białko roślinne: 42.69 g; Tłuszcz: 51.12 g; Węglowodany ogółem: 405.05 g; Popiół: 26.73 g; Sód: 5823.32 mg; Potas: 5553.39 mg; Wapń: 341.27 mg; Fosfor: 1076.04 mg; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; Żelazo: 10.98 mg;		
<b>niedziela 2024-01-07</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> ), Pomidor 60g , Szyńka złocista 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 15g ,	Mięso z kurczaka w sosie z brokulem 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), 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 , Cukinia mrożona 60g , Szyńka bartnika drobiowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 156.65 g; Energia: 9614.23 kJ; Energia : 2296.97 kcal; Woda: 738.44 g; Białko ogółem: 75.02 g; białko zwierzęce: 32.33 g; białko roślinne: 42.69 g; Tłuszcz: 51.12 g; Węglowodany ogółem: 405.05 g; Popiół: 26.73 g; Sód: 5823.32 mg; Potas: 5553.39 mg; Wapń: 341.27 mg; Fosfor: 1076.04 mg; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; Żelazo: 10.98 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-07</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ 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> ), Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , <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> ), Mięso z kurczaka w sosie z brokulem 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 , Szynka bartenka drobiowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 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> Odpadki: 217.62 g; Energia: 9640.37 kJ; Energia : 2304.40 kcal; Woda: 1105.99 g; Białko ogółem: 88.01 g; białko zwierzęce: 42.44 g; białko roślinne: 45.57 g; Tłuszcz: 68.78 g; Węglowodany ogółem: 359.79 g; Popiół: 31.84 g; Sód: 8214.82 mg; Potas: 4397.10 mg; Wapń: 481.90 mg; Fosfor: 1357.10 mg; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; Żelazo: 15.16 mg;		
<b>niedziela 2024-01-07</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Pomidor 60g , Miód 25g 1szt , Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szpinak świeży 15g ,	Jajko sadzone 1szt ( <b>JAJ</b> ), 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> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Pasta z zielonego groszku 50g , Roszponka 15g , Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 185.77 g; Energia: 8005.68 kJ; Energia : 1913.82 kcal; Woda: 871.15 g; Białko ogółem: 51.76 g; białko zwierzęce: 15.76 g; białko roślinne: 36.00 g; Tłuszcz: 73.91 g; Węglowodany ogółem: 284.49 g; Popiół: 24.14 g; Sód: 6090.62 mg; Potas: 3506.67 mg; Wapń: 400.77 mg; Fosfor: 911.82 mg; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Żelazo: 12.27 mg;		
<b>niedziela 2024-01-07</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> ), Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Mięso z kurczaka w sosie z brokulem 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 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Szynka bartenka drobiowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 217.53 g; Energia: 7746.58 kJ; Energia : 1851.71 kcal; Woda: 915.71 g; Białko ogółem: 73.22 g; białko zwierzęce: 36.98 g; białko roślinne: 36.24 g; Tłuszcz: 55.72 g; Węglowodany ogółem: 284.21 g; Popiół: 25.87 g; Sód: 6412.85 mg; Potas: 3782.54 mg; Wapń: 403.32 mg; Fosfor: 1128.32 mg; Błonnik pokarmowy: 22.87 g; Żelazo: 12.89 mg;		
<b>niedziela 2024-01-07</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> ), Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , <b>II Śniadanie:</b> Ciasto czekoladowe 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Mięso z kurczaka w sosie z brokulem 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Owoc 100g ,	Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Szynka bartenka drobiowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 226.70 g; Energia: 10030.63 kJ; Energia : 2397.01 kcal; Woda: 1004.79 g; Białko ogółem: 83.63 g; białko zwierzęce: 40.47 g; białko roślinne: 43.16 g; Tłuszcz: 79.63 g; Węglowodany ogółem: 355.31 g; Popiół: 26.08 g; Sód: 6391.75 mg; Potas: 4016.02 mg; Wapń: 434.14 mg; Fosfor: 1237.08 mg; Błonnik pokarmowy: 22.02 g; Żelazo: 14.55 mg;		
<b>niedziela 2024-01-07</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Herbata 250ml , Pomidor 60g , Miód 25g 1szt , Masło roślinne 20g , Szpinak świeży 15g ,	Tofu 70g ( <b>SOJ</b> ), 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 , Pasta z zielonego groszku 50g , Roszponka 15g , Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 172.77 g; Energia: 6655.27 kJ; Energia : 1591.03 kcal; Woda: 812.18 g; Białko ogółem: 37.18 g; białko zwierzęce: 1.20 g; białko roślinne: 35.98 g; Tłuszcz: 46.51 g; Węglowodany ogółem: 279.34 g; Popiół: 22.45 g; Sód: 5950.04 mg; Potas: 3193.75 mg; Wapń: 219.91 mg; Fosfor: 633.26 mg; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Żelazo: 10.20 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-08</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Sałata 15g ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa grysikowa z zieleniną 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sos brokułowy 150ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Kluski śląskie 250g , Kapusta czerwona na ciepło 150g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Dynia mrożona 60g , Połędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 107.07 g; Energia: 9832.31 kJ; Energia : 2350.21 kcal; Woda: 714.83 g; Białko ogółem: 70.17 g; białko zwierzęce: 27.01 g; białko roślinne: 43.16 g; Tłuszcz: 75.92 g; Węglowodany ogółem: 364.82 g; Popiół: 24.70 g; Sód: 7163.64 mg; Potas: 2993.46 mg; Wapń: 594.67 mg; Fosfor: 1010.49 mg; Błonnik pokarmowy: 21.80 g; Żelazo: 11.77 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-08</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Jabłka prażone 60g , Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Sałata 15g ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa grysikowa z zieleniną 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sos brokułowy 150ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Kluski śląskie 250g , Kapusta czerwona na ciepło 150g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Dynia mrożona 60g , Połędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 123.27 g; Energia: 9856.31 kJ; Energia : 2356.21 kcal; Woda: 697.19 g; Białko ogółem: 87.99 g; białko zwierzęce: 27.01 g; białko roślinne: 60.98 g; Tłuszcz: 93.86 g; Węglowodany ogółem: 889.46 g; Popiół: 35.98 g; Sód: 6990.24 mg; Potas: 8841.06 mg; Wapń: 770.47 mg; Fosfor: 1424.49 mg; Błonnik pokarmowy: 111.68 g; Żelazo: 23.71 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-08</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ 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> ), Paszтет z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Sałata 15g , <b>II Śniadanie:</b> Kisiel bez cukru 150ml ( <b>GLU</b> ),	Kompot owocowy 250ml , Zupa grochowa 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kluski śląskie 250g , Kapusta czerwona na ciepło 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Maślanka naturalna 150ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Dynia mrożona 60g , Połędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 89.44 g; Energia: 10069.97 kJ; Energia : 2406.39 kcal; Woda: 923.29 g; Białko ogółem: 69.59 g; białko zwierzęce: 21.50 g; białko roślinne: 48.09 g; Tłuszcz: 85.26 g; Węglowodany ogółem: 370.32 g; Popiół: 26.85 g; Sód: 7328.64 mg; Potas: 3553.63 mg; Wapń: 490.23 mg; Fosfor: 1199.72 mg; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; Żelazo: 13.22 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-08</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Herbata 250ml , Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Sałata 15g ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa grochowa 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kluski śląskie 250g , Kapusta czerwona na ciepło 150g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Dynia mrożona 60g , Pasta z czerwonej fasoli 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z miodem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 90.34 g; Energia: 10116.88 kJ; Energia : 2418.29 kcal; Woda: 742.34 g; Białko ogółem: 66.70 g; białko zwierzęce: 17.15 g; białko roślinne: 49.55 g; Tłuszcz: 82.55 g; Węglowodany ogółem: 382.19 g; Popiół: 27.76 g; Sód: 7202.28 mg; Potas: 3365.08 mg; Wapń: 625.45 mg; Fosfor: 1195.29 mg; Błonnik pokarmowy: 33.44 g; Żelazo: 14.00 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-08</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Herbata 250ml , Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Sałata 15g ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa grochowa 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kluski śląskie 250g , Kapusta czerwona na ciepło 150g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Połędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dynia mrożona 60g , Szpinak świeży 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 89.35 g; Energia: 10323.19 kJ; Energia : 2467.31 kcal; Woda: 717.95 g; Białko ogółem: 71.52 g; białko zwierzęce: 23.34 g; białko roślinne: 48.18 g; Tłuszcz: 91.00 g; Węglowodany ogółem: 368.95 g; Popiół: 26.49 g; Sód: 7106.76 mg; Potas: 3481.73 mg; Wapń: 569.07 mg; Fosfor: 1228.97 mg; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; Żelazo: 15.21 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-08</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Herbata 250ml , Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowej 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Sałata 15g , <b>II Śniadanie:</b> Kisiel 150ml ( <b>GLU</b> ),	Kompot owocowy 250ml , Zupa grochowa 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kluski śląskie 250g , Kapusta czerwona na ciepło 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy na maślanec 150g ( <b>BIA</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Dynia mrożona 60g , Połędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 91.15 g; Energia: 11403.53 kJ; Energia : 2725.00 kcal; Woda: 839.26 g; Białko ogółem: 78.15 g; białko zwierzęce: 27.18 g; białko roślinne: 50.96 g; Tłuszcz: 99.53 g; Węglowodany ogółem: 404.14 g; Popiół: 26.84 g; Sód: 7099.84 mg; Potas: 3630.61 mg; Wapń: 695.96 mg; Fosfor: 1279.17 mg; Błonnik pokarmowy: 28.00 g; Żelazo: 15.40 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-08</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Herbata 250ml , Masło roślinne 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Ogórki kiszzone 60g , Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Sałata 15g ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa grochowa 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kluski śląskie 250g , Kapusta czerwona na ciepło 150g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Herbata 250ml , Dynia mrożona 60g , Pasta z czerwonej fasoli 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z miodem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 107.35 g; Energia: 9777.28 kJ; Energia : 2336.76 kcal; Woda: 734.89 g; Białko ogółem: 59.11 g; białko zwierzęce: 8.12 g; białko roślinne: 50.99 g; Tłuszcz: 76.64 g; Węglowodany ogółem: 383.91 g; Popiół: 26.94 g; Sód: 6967.70 mg; Potas: 3359.05 mg; Wapń: 571.76 mg; Fosfor: 1111.90 mg; Błonnik pokarmowy: 34.72 g; Żelazo: 14.14 mg;		
<b>wtorek 2024-01-09</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 , Szynka drobiowa Familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g , Rukola 15g ,	Kompot owocowy 250ml , Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Cukinia mrożona 150g ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Szpinak świeży 15g , Połędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł mrożony 60g , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 64.04 g; Energia: 9920.24 kJ; Energia : 2370.49 kcal; Woda: 561.44 g; Białko ogółem: 76.05 g; białko zwierzęce: 30.02 g; białko roślinne: 46.03 g; Tłuszcz: 77.74 g; Węglowodany ogółem: 359.49 g; Popiół: 22.03 g; Sód: 6133.88 mg; Potas: 2503.81 mg; Wapń: 475.45 mg; Fosfor: 1267.04 mg; Błonnik pokarmowy: 21.06 g; Żelazo: 15.45 mg;		
<b>wtorek 2024-01-09</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 , Rukola 15g ,	Kompot owocowy 250ml , Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Cukinia mrożona 150g ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Szpinak świeży 15g , Połędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł mrożony 60g , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 64.04 g; Energia: 9920.24 kJ; Energia : 2370.49 kcal; Woda: 561.44 g; Białko ogółem: 76.05 g; białko zwierzęce: 30.02 g; białko roślinne: 46.03 g; Tłuszcz: 77.74 g; Węglowodany ogółem: 359.49 g; Popiół: 22.03 g; Sód: 6133.88 mg; Potas: 2503.81 mg; Wapń: 475.45 mg; Fosfor: 1267.04 mg; Błonnik pokarmowy: 21.06 g; Żelazo: 15.45 mg;		
<b>wtorek 2024-01-09</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 , Rukola 15g , <b>II Śniadanie:</b> Krakersy 15g ( <b>GLU, ORZ, BIA, SEL, GOR</b> ),	Kompot owocowy 250ml , Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 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> ), Szpinak świeży 15g , Ketchup 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 114.96 g; Energia: 11017.49 kJ; Energia : 2632.03 kcal; Woda: 869.43 g; Białko ogółem: 73.17 g; białko zwierzęce: 24.66 g; białko roślinne: 48.50 g; Tłuszcz: 102.28 g; Węglowodany ogółem: 386.75 g; Popiół: 27.71 g; Sód: 8044.47 mg; Potas: 2930.99 mg; Wapń: 407.32 mg; Fosfor: 1166.56 mg; Błonnik pokarmowy: 34.41 g; Żelazo: 17.10 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-10</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, Roszponka 15g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy pieczony 70g ( <b>SEL</b> ), Marchew gotowana 150g, Sos pieczeniowy jasny 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ),	Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Carpaccio z buraka 60g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 145.20 g; Energia: 12216.42 kJ; Energia : 2919.78 kcal; Woda: 830.53 g; Białko ogółem: 93.04 g; białko zwierzęce: 46.74 g; białko roślinne: 46.30 g; Tłuszcz: 72.04 g; Węglowodany ogółem: 499.59 g; Popiół: 44.62 g; Sód: 12898.36 mg; Potas: 6080.38 mg; Wapń: 548.16 mg; Fosfor: 1378.75 mg; Błonnik pokarmowy: 30.50 g; Żelazo: 12.46 mg;		
<b>środa 2024-01-10</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 konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g, <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy pieczony 70g ( <b>SEL</b> ), Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy jasny 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</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 250ml, Carpaccio z buraka 60g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 187.04 g; Energia: 9151.56 kJ; Energia : 2188.19 kcal; Woda: 1023.66 g; Białko ogółem: 81.68 g; białko zwierzęce: 39.63 g; białko roślinne: 42.05 g; Tłuszcz: 60.01 g; Węglowodany ogółem: 359.38 g; Popiół: 40.66 g; Sód: 12843.16 mg; Potas: 4182.96 mg; Wapń: 328.70 mg; Fosfor: 1265.21 mg; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Żelazo: 12.37 mg;		
<b>środa 2024-01-10</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, Roszponka 15g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kotletry sojowe 70g, Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SEL</b> ),	Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Carpaccio z buraka 60g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z miodem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 185.17 g; Energia: 8823.95 kJ; Energia : 2109.44 kcal; Woda: 809.10 g; Białko ogółem: 55.43 g; białko zwierzęce: 17.70 g; białko roślinne: 37.73 g; Tłuszcz: 55.43 g; Węglowodany ogółem: 371.06 g; Popiół: 25.22 g; Sód: 6530.57 mg; Potas: 3588.78 mg; Wapń: 527.87 mg; Fosfor: 1004.19 mg; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; Żelazo: 9.99 mg;		
<b>środa 2024-01-10</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, Roszponka 15g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy pieczony 70g ( <b>SEL</b> ), Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy jasny 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ),	Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Carpaccio z buraka 60g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 186.95 g; Energia: 9738.77 kJ; Energia : 2328.24 kcal; Woda: 934.15 g; Białko ogółem: 86.19 g; białko zwierzęce: 46.57 g; białko roślinne: 39.62 g; Tłuszcz: 65.33 g; Węglowodany ogółem: 373.71 g; Popiół: 40.35 g; Sód: 12378.43 mg; Potas: 4203.66 mg; Wapń: 578.03 mg; Fosfor: 1365.12 mg; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; Żelazo: 11.60 mg;		
<b>środa 2024-01-10</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ 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, Roszponka 15g, <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy pieczony 70g ( <b>SEL</b> ), Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy jasny 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</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 250ml, Carpaccio z buraka 60g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 186.95 g; Energia: 11697.45 kJ; Energia : 2796.08 kcal; Woda: 927.19 g; Białko ogółem: 99.03 g; białko zwierzęce: 52.24 g; białko roślinne: 46.79 g; Tłuszcz: 79.01 g; Węglowodany ogółem: 445.21 g; Popiół: 43.27 g; Sód: 13145.87 mg; Potas: 4509.43 mg; Wapń: 792.72 mg; Fosfor: 1577.14 mg; Błonnik pokarmowy: 28.04 g; Żelazo: 12.28 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-10</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 , Roszponka 15g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kotlety sojowe 70g , Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SEL</b> ),	Humus klasyczny 50g ( <b>ZIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Herbata 250ml , Carpaccio z buraka 60g , Mix sałat 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z miodem 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 188.08 g; Energia: 8104.02 kJ; Energia : 1937.12 kcal; Woda: 794.70 g; Białko ogółem: 42.93 g; białko zwierzęce: 2.42 g; białko roślinne: 40.51 g; Tłuszcz: 44.22 g; Węglowodany ogółem: 366.31 g; Popiół: 20.15 g; Sód: 5157.46 mg; Potas: 3216.88 mg; Wapń: 203.98 mg; Fosfor: 743.37 mg; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; Żelazo: 9.97 mg;		