



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-02-11</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszzone 60g, Sałata 15g, Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z dżemem 80g,	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Udko z kurczaka pieczone 150g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Marchew z groszkiem oprószana 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Owoc 100g,	Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Szynka z filetem 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Galaretko owoocowa szt. 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2696.36 kcal; Białko ogółem: 121.55 g; Tłuszcz: 109.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.50 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; suma cukrów prostych: 51.24 g; Błonnik pokarmowy: 23.03 g;		
<b>niedziela 2024-02-11</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Herbata 250ml, Ogórki kiszzone 60g, Pasta z bobu 50g, Sałata 15g, Masło roślinne 20g,	Kotlety sojowe 70g, Marchew z groszkiem oprószana 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Bulion warzywny z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Herbata 250ml, Pasztet sojowy 40g, Roszponka 15g, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Galaretko owoocowa szt. 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1754.78 kcal; Białko ogółem: 53.84 g; Tłuszcz: 51.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 294.31 g; suma cukrów prostych: 23.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-12</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowej 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml,	Zupa grochowa 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kluski śląskie 250g, Sałatka z buraczków 150g, Kompot owocowy 250ml,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Galaretko drobiowa 150g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Papryka konserwowa 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2588.00 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 92.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 384.71 g; suma cukrów prostych: 86.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-12</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Dynia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos pietruszkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kluski śląskie 250g, Brokuł parowany 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Poledwica wiśniowa 40g, Seler parowany 60g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2282.80 kcal; Białko ogółem: 69.27 g; Tłuszcz: 68.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 369.83 g; suma cukrów prostych: 64.26 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-12</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowej 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel bez cukru 150ml ( <b>GLU</b> ),	Zupa grochowa 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kluski śląskie 250g, Sałatka z buraczków 150g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Maślanka naturalna 150ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Galaretko drobiowa 150g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Papryka konserwowa 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2375.41 kcal; Białko ogółem: 75.77 g; Tłuszcz: 83.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 361.09 g; suma cukrów prostych: 60.91 g; Błonnik pokarmowy: 33.75 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-02-12</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml ,	Zupa grochowa 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kluski śląskie 250g , Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z czerwonej fasoli 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Papryka konserwowa 60g , Mix sałat 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2280.69 kcal; Białko ogółem: 55.79 g; Tłuszcz: 82.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 360.02 g; suma cukrów prostych: 70.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.20 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-12</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowej 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml ,	Zupa grochowa 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kluski śląskie 250g , Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Galaretkę drobiową 150g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Papryka konserwowa 60g , Mix sałat 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2471.90 kcal; Białko ogółem: 75.53 g; Tłuszcz: 85.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 379.85 g; suma cukrów prostych: 83.55 g; Błonnik pokarmowy: 32.10 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-12</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowej 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml , <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 , Sałatka z buraczków 150g , <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy na maślanec 150g ( <b>BIA</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Galaretkę drobiową 150g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Papryka konserwowa 60g , Mix sałat 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2715.84 kcal; Białko ogółem: 81.76 g; Tłuszcz: 93.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.49 g; Węglowodany ogółem: 412.12 g; suma cukrów prostych: 108.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.80 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-12</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml ,	Zupa grochowa 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kluski śląskie 250g , Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Pasta z czerwonej fasoli 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Papryka konserwowa 60g , Mix sałat 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1922.84 kcal; Białko ogółem: 46.95 g; Tłuszcz: 64.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 318.11 g; suma cukrów prostych: 50.22 g; Błonnik pokarmowy: 31.64 g;		
<b>wtorek 2024-02-13</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta jajeczna z zieleciną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,	Kompot owocowy 250ml , Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos mięsny z jarzynami 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Cukinia parowana 100g ( <b>SEL</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 40g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderk 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2554.65 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 94.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.69 g; Węglowodany ogółem: 355.05 g; suma cukrów prostych: 37.44 g; Błonnik pokarmowy: 17.23 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-02-14</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica sopocka 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 60g, Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ciecierzycza w pomidorach 150g ( <b>GLU</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 250g ( <b>GLU</b> ), Mandarynka świeża 150g, <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Carpaccio z buraka 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3850.46 kcal; Białko ogółem: 167.11 g; Tłuszcz: 140.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 505.71 g; suma cukrów prostych: 53.02 g; Błonnik pokarmowy: 47.43 g;		
<b>środa 2024-02-14</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Rzodkiewka 60g, Dżem owocowy 50g, Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, Kasza jęczmienna na sytko 250g ( <b>GLU</b> ), Ciecierzycza w pomidorach 150g ( <b>GLU</b> ), Mandarynka świeża 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Pasztet sojowy 40g, Carpaccio z buraka 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z miodem 80g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2233.14 kcal; Białko ogółem: 58.44 g; Tłuszcz: 56.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.36 g; Węglowodany ogółem: 401.66 g; suma cukrów prostych: 43.72 g; Błonnik pokarmowy: 45.61 g;		
<b>czwartek 2024-02-15</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Pomidor 60g, Roszponka 15g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Szyńka wieprzowa pieczona 70g ( <b>SEL</b> ), Kalafor z bułką tartą 150g ( <b>GLU</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <b>GLU, SEL</b> ),	Bułka pszenna 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> ), Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2569.21 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 93.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.42 g; Węglowodany ogółem: 370.44 g; suma cukrów prostych: 41.24 g; Błonnik pokarmowy: 22.22 g;		
<b>czwartek 2024-02-15</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka złocista 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Dynia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 15g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Szyńka wieprzowa pieczona 70g ( <b>SEL</b> ), Szpinak na ciepło 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <b>GLU, SEL</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica wiśniowa 40g, Pasta z brokuła 60g ( <b>SEL</b> ), Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2494.23 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 89.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 357.32 g; suma cukrów prostych: 41.85 g; Błonnik pokarmowy: 23.75 g;		
<b>czwartek 2024-02-15</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Pomidor 60g, Roszponka 15g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 150g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Szyńka wieprzowa pieczona 70g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kalafor z bułką tartą 150g ( <b>GLU</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 1szt ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 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> ), Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2506.82 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 82.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 391.04 g; suma cukrów prostych: 33.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g;		
<b>czwartek 2024-02-15</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Pomidor 60g, Paprykarz 50g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Roszponka 15g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kotlet warzywny 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kalafor z bułką tartą 150g ( <b>GLU</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> ), Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2231.01 kcal; Białko ogółem: 65.96 g; Tłuszcz: 67.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 365.93 g; suma cukrów prostych: 38.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.70 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-02-15</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Pomidor 60g, Roszponka 15g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Szyńka wieprzowa pieczona 70g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kalaflor z bułką tartą 150g ( <b>GLU</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> ), Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2453.11 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 86.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 365.58 g; suma cukrów prostych: 38.54 g; Błonnik pokarmowy: 26.27 g;		
<b>czwartek 2024-02-15</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Pomidor 60g, Roszponka 15g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń 150g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Szyńka wieprzowa pieczona 70g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kalaflor z bułką tartą 150g ( <b>GLU</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Owoc 100g,	Bułka pszenna 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> ), Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2699.33 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 94.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.90 g; Węglowodany ogółem: 403.20 g; suma cukrów prostych: 63.39 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g;		
<b>czwartek 2024-02-15</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Pomidor 60g, Pasta z kukurydzy 50g, Roszponka 15g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kotlet warzywny 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kalaflor z bułką tartą 150g ( <b>GLU</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Pasta z zielonego groszku 50g, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2064.98 kcal; Białko ogółem: 53.93 g; Tłuszcz: 59.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; suma cukrów prostych: 24.35 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g;		
<b>piątek 2024-02-16</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Ogórki kiszzone 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet rybny w panierce 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g, Kompot owocowy 250ml,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica drobiowa miodowa 25g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka po żydowsku z majonezem 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 80g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2611.38 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 105.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 348.48 g; suma cukrów prostych: 52.97 g; Błonnik pokarmowy: 22.05 g;		
<b>piątek 2024-02-16</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Ogórki zielone 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Zupa krem z dyni i marchewki 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Filet rybny na parze 70g ( <b>RYB, SEL</b> ), Brokuł parowany 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z pieczonej marchewki 60g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 80g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2642.61 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 85.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 558.95 g; suma cukrów prostych: 80.91 g; Błonnik pokarmowy: 57.37 g;		





## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-02-17</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Miód 25g 1szt , Pomidor 60g , Mix sałat 15g , Herbata 250ml ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa brokułowa z 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 100g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Humus klasyczny 50g ( <b>ZIA</b> ), Rzodkiewka 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2357.82 kcal; Białko ogółem: 51.83 g; Tłuszcz: 52.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.87 g; Węglowodany ogółem: 448.11 g; suma cukrów prostych: 17.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g;		
<b>niedziela 2024-02-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Sałata 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Mięso z kurczaka w sosie z brokułem 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Marchew oprószana 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z białych warzyw 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretkę owocową 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2813.78 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 93.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 412.33 g; suma cukrów prostych: 88.87 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g;		
<b>niedziela 2024-02-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Sałata 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Mięso z kurczaka w sosie z brokułem 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Marchew oprószana 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pasta z białych warzyw 45g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretkę owocową 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2732.96 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 87.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 411.79 g; suma cukrów prostych: 88.87 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g;		
<b>niedziela 2024-02-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ CUKRZYCOWA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Sałata 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z pastą z ciecierzycy i łososia 80g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Mięso z kurczaka w sosie z brokułem 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Marchew z groszkiem oprószana 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), 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> ), Szynka hetmańska 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z białym serem 80g ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2327.54 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 81.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 332.25 g; suma cukrów prostych: 30.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.12 g;		
<b>niedziela 2024-02-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Pasta z bobu 50g , Sałata 15g , Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ),	Bulion warzywny z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kotlety sojowe 70g , Marchew z groszkiem oprószana 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20.8g ( <b>BIA</b> ), Pasztet sojowy 40g , Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretkę owocową 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1917.83 kcal; Białko ogółem: 57.16 g; Tłuszcz: 66.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 298.50 g; suma cukrów prostych: 28.24 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-02-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszane 60g, Sałata 15g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 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> ), Marchew z groszkiem oprószana 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20.8g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g, Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2238.24 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 82.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 298.25 g; suma cukrów prostych: 26.33 g; Błonnik pokarmowy: 26.03 g;		
<b>niedziela 2024-02-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszane 60g, Sałata 15g, Kakao 250ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 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> ), Marchew z groszkiem oprószana 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Owoc 100g ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20.8g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g, Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2876.43 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 107.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 388.47 g; suma cukrów prostych: 77.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g;		
<b>niedziela 2024-02-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Pasta z bobu 50g, Ogórki kiszane 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml ,	Bulion warzywny z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Kotlety sojowe 70g, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Marchew z groszkiem oprószana 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Paszтет sojowy 40g, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Rukola 15g, Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1763.15 kcal; Białko ogółem: 55.69 g; Tłuszcz: 52.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 293.26 g; suma cukrów prostych: 23.43 g; Błonnik pokarmowy: 29.14 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-19</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowej 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml ,	Kompot owocowy 250ml, Zupa selerowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Mandarynka świeża 150g, Sos mięsny z jarzynami 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron gotowany 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica wiśniowa 40g, Dynia mrożona 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2550.88 kcal; Białko ogółem: 69.55 g; Tłuszcz: 111.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.47 g; Węglowodany ogółem: 337.31 g; suma cukrów prostych: 89.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.26 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-19</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna mrożona 60g ( <b>SEL</b> ), Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml ,	Kompot owocowy 250ml, Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos serowo-brokulowy 150ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Banan 150g, Makaron gotowany 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica wiśniowa 40g, Dynia mrożona 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2444.79 kcal; Białko ogółem: 63.40 g; Tłuszcz: 93.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.48 g; Węglowodany ogółem: 3495.46 g; suma cukrów prostych: 1744.89 g; Błonnik pokarmowy: 247.83 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-02-19</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Kisiel bez cukru 150ml ( <b>GLU</b> ),	Kompot owocowy 250ml , Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos serowo-brokulowy 150ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Mandarynka świeża 150g , Makaron gotowany 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Maślanka naturalna 150ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wieśniowa 40g , Dynia mrożona 60g , Mix sałat 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2223.20 kcal; Białko ogółem: 60.54 g; Tłuszcz: 90.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.04 g; Węglowodany ogółem: 315.65 g; suma cukrów prostych: 64.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-19</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos serowo-brokulowy 150ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Mandarynka świeża 150g , Makaron gotowany 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z czerwonej fasoli 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Dynia mrożona 60g , Mix sałat 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2279.11 kcal; Białko ogółem: 52.03 g; Tłuszcz: 90.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.91 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; suma cukrów prostych: 86.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-19</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml , Makaron gotowany 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ),	Kompot owocowy 250ml , Zupa selerowa 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> ), Polędwica wieśniowa 40g , Dynia mrożona 60g , Mix sałat 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2319.69 kcal; Białko ogółem: 60.30 g; Tłuszcz: 92.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.91 g; Węglowodany ogółem: 334.41 g; suma cukrów prostych: 86.64 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-19</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Chipsy jabłkowe 40g 1szt ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos serowo-brokulowy 150ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Mandarynka świeża 150g , Makaron gotowany 250g ( <b>GLU, JAJ</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> ), Polędwica wieśniowa 40g , Dynia mrożona 60g , Mix sałat 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2495.76 kcal; Białko ogółem: 66.49 g; Tłuszcz: 100.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.42 g; Węglowodany ogółem: 350.00 g; suma cukrów prostych: 98.65 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-19</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Makaron z pesto 200g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Mandarynka świeża 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Pasta z czerwonej fasoli 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Dynia mrożona 60g , Mix sałat 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1709.15 kcal; Białko ogółem: 37.50 g; Tłuszcz: 58.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 280.98 g; suma cukrów prostych: 62.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.71 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-02-20</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,	Kompot owocowy 250ml , Pierogi z kapusta i grzybami - GOTOWE 250g , Zupa fasolowa 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Jabłka świeże 150g ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2294.43 kcal; Białko ogółem: 69.44 g; Tłuszcz: 89.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; suma cukrów prostych: 56.80 g; Błonnik pokarmowy: 19.00 g;		
<b>wtorek 2024-02-20</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Szyńka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g , Rukola 15g ,	Kompot owocowy 250ml , Pierogi z kapusta i grzybami - GOTOWE 250g , Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Jabłko pieczone 150g ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Cukinia mrożona 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2080.49 kcal; Białko ogółem: 54.68 g; Tłuszcz: 59.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 346.91 g; suma cukrów prostych: 69.95 g; Błonnik pokarmowy: 18.78 g;		
<b>wtorek 2024-02-20</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Krakersy 15g ( <b>GLU, ORZ, BIA, SEL, GOR</b> ),	Kompot owocowy 250ml , Pierogi z kapusta i grzybami - GOTOWE 250g , Zupa fasolowa 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Jabłka świeże 150g , <b>Podwieczorek:</b> Surówka wielowarzywna 150g ,	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ketchup 15g , Sałata 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2173.95 kcal; Białko ogółem: 63.00 g; Tłuszcz: 82.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; suma cukrów prostych: 38.36 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g;		
<b>wtorek 2024-02-20</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,	Kompot owocowy 250ml , Pierogi z kapusta i grzybami - GOTOWE 250g , Zupa fasolowa 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Jabłka świeże 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Humus klasyczny 50g ( <b>ZIA</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2214.78 kcal; Białko ogółem: 64.74 g; Tłuszcz: 71.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 349.12 g; suma cukrów prostych: 54.17 g; Błonnik pokarmowy: 24.27 g;		
<b>wtorek 2024-02-20</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</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 ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa fasolowa 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pierogi z kapusta i grzybami - GOTOWE 250g , Jabłka świeże 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2178.33 kcal; Białko ogółem: 66.74 g; Tłuszcz: 81.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g; suma cukrów prostych: 54.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-02-20</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Krakersy 15g ( <b>GLU, ORZ, BIA, SEL, GOR</b> ),	Kompot owocowy 250ml , Zupa fasolowa 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pierogi z kapusta i grzybami - GOTOWE 250g , Jabłka świeże 150g , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Musztarda 15g ( <b>GOR</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2368.27 kcal; Białko ogółem: 71.55 g; Tłuszcz: 90.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.76 g; Węglowodany ogółem: 333.55 g; suma cukrów prostych: 58.42 g; Błonnik pokarmowy: 19.37 g;		
<b>wtorek 2024-02-20</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,	Kompot owocowy 250ml , Jabłka świeże 150g , Zupa fasolowa 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Makaron z pesto 300g ( <b>GLU, JAJ</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Humus klasyczny 50g ( <b>ZIA</b> ), Sałata 15g , Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2579.68 kcal; Białko ogółem: 51.36 g; Tłuszcz: 71.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 452.55 g; suma cukrów prostych: 58.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.74 g;		