

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-07-01</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 drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel bez cukru 150ml ( <b>GLU</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos Bolognese 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron gotowany 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, 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> ), Połędwica Ani 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchewka świeża 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 : 2384.65 kcal; Białko ogółem: 72.02 g; Tłuszcz: 107.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.69 g; Węglowodany ogółem: 307.94 g; suma cukrów prostych: 56.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-01</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, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos pomidorowy z tofu 100g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Makaron gotowany 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, 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> ), Marchewka świeża 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2264.83 kcal; Białko ogółem: 52.11 g; Tłuszcz: 94.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.18 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; suma cukrów prostych: 52.53 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-01</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> ), Pasztet z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos Bolognese 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron gotowany 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica Ani 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchewka świeża 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2469.98 kcal; Białko ogółem: 71.58 g; Tłuszcz: 109.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.56 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; suma cukrów prostych: 54.06 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-01</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> ), Pasztet z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel 150ml ( <b>GLU</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos Bolognese 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron gotowany spaghetti 250g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy na maślanec 150g ( <b>BIA</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica Ani 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchewka świeża 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2538.98 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 96.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 357.72 g; suma cukrów prostych: 60.96 g; Błonnik pokarmowy: 23.08 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-01</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Pasta z zielonego groszku 50g, Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos pomidorowy z tofu 100g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Makaron gotowany 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Pasta z czerwonej fasoli 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewka świeża 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1906.98 kcal; Białko ogółem: 43.27 g; Tłuszcz: 76.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 285.77 g; suma cukrów prostych: 32.27 g; Błonnik pokarmowy: 26.80 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-01</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 drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos Bolognese 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron gotowany 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g, Kompot owocowy 250ml,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica Ani 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchewka świeża 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2586.08 kcal; Białko ogółem: 74.28 g; Tłuszcz: 117.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.75 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; suma cukrów prostych: 56.76 g; Błonnik pokarmowy: 21.62 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-07-01</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> ), Pomidor 60g , Salata 15g , Herbata 250ml ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos mięsny z jarzynami 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron gotowany 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Cukinia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica Ani 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchewka świeża 60g , Mix sałat 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2412.72 kcal; Białko ogółem: 69.78 g; Tłuszcz: 102.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.19 g; Węglowodany ogółem: 320.20 g; suma cukrów prostych: 55.18 g; Błonnik pokarmowy: 18.20 g;		
<b>wtorek 2024-07-02</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 koperkiem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Krakersy 15g ( <b>GLU, ORZ, BIA, SEL, GOR</b> ),	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Warzywa po chińsku 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej z marchewką 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir naturalny 150ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka graham 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2379.88 kcal; Białko ogółem: 69.53 g; Tłuszcz: 89.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 354.51 g; suma cukrów prostych: 30.59 g; Błonnik pokarmowy: 32.60 g;		
<b>wtorek 2024-07-02</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 koperkiem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,	Kompot owocowy 250ml , Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Warzywa po chińsku 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej z marchewką 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderk 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2684.74 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 96.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 404.45 g; suma cukrów prostych: 43.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.76 g;		
<b>wtorek 2024-07-02</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 koperkiem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g , Roszponka 15g ,	Kompot owocowy 250ml , Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Warzywa po chińsku 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej z marchewką 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderk 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2684.74 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 96.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 404.45 g; suma cukrów prostych: 43.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.76 g;		
<b>wtorek 2024-07-02</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 koperkiem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Krakersy 15g ( <b>GLU, ORZ, BIA, SEL, GOR</b> ),	Kompot owocowy 250ml , Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Warzywa po chińsku 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej z marchewką 150g , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowy 200ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderk 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2852.81 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 105.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 419.46 g; suma cukrów prostych: 45.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-07-02</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 60g , Rospzonka 15g , Herbata 250ml ,	Kompot owocowy 250ml , Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Warzywa po chińsku 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej z marchewką 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Humus klasyczny 50g , Ogórki kiszone 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2676.45 kcal; Białko ogółem: 57.62 g; Tłuszcz: 73.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 473.43 g; suma cukrów prostych: 23.48 g; Błonnik pokarmowy: 32.11 g;		
<b>wtorek 2024-07-02</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 koperkiem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g , Rospzonka 15g , Herbata 250ml ,	Kompot owocowy 250ml , Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Warzywa po chińsku 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej z marchewką 150g ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka prasowana z indykiem 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszone 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2800.84 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz: 104.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 409.31 g; suma cukrów prostych: 45.80 g; Błonnik pokarmowy: 28.71 g;		
<b>wtorek 2024-07-02</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 , Szyunka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g , Rospzonka 15g ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Warzywa po chińsku 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Marchew parowana 150g ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka prasowana z indykiem 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł mrożony 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2984.23 kcal; Białko ogółem: 70.71 g; Tłuszcz: 86.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 505.47 g; suma cukrów prostych: 99.69 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g;		
<b>środa 2024-07-03</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> ), Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Fasolka po bretońsku 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Pomarańcza 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczerek:</b> Sok warzywny 150g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA, SEL</b> ), Carpaccio z buraka 60g , Mix sałat 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2438.83 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 74.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 389.66 g; suma cukrów prostych: 31.17 g; Błonnik pokarmowy: 40.73 g;		
<b>środa 2024-07-03</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Dżem owocowy 50g , Rzodkiew biała 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Fasolka w pomidorach 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Pomarańcza 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 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> Kanapka z miodem 80g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2357.64 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 62.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 408.64 g; suma cukrów prostych: 64.87 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g;		
<b>środa 2024-07-03</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Fasolka po bretońsku 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Pomarańcza 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 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> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2493.72 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 79.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 384.37 g; suma cukrów prostych: 47.69 g; Błonnik pokarmowy: 35.67 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-07-03</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> ), Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Fasolka po bretońsku 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Pomarańcza 150g, Kompot owocowy 250ml, <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> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3124.26 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 105.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.53 g; Węglowodany ogółem: 469.03 g; suma cukrów prostych: 50.39 g; Błonnik pokarmowy: 37.64 g;		
<b>środa 2024-07-03</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Dżem owocowy 50g, Rzodkiew biała 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Fasolka w pomidorach 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Pomarańcza 150g, Kompot owocowy 250ml,	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> Kanapka z miodem 80g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1908.16 kcal; Białko ogółem: 50.25 g; Tłuszcz: 40.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 367.42 g; suma cukrów prostych: 43.55 g; Błonnik pokarmowy: 35.77 g;		
<b>środa 2024-07-03</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Udo z indyka b/kości 70g ( <b>SEL</b> ), Sos z zielonego groszku 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Dynia parowana 150g, Kompot owocowy 250ml,	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> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2603.42 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 91.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 370.40 g; suma cukrów prostych: 49.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.07 g;		
<b>środa 2024-07-03</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew parowana 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Udo z indyka b/kości 70g ( <b>SEL</b> ), Sos z zielonego groszku 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Dynia parowana 150g, Kompot owocowy 250ml,	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> Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2765.06 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 89.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 414.60 g; suma cukrów prostych: 74.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g;		
<b>czwartek 2024-07-04</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, Pomidor 60g, Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 150g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz z indyka z warzywami 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 150g , Sałatka z buraczków 150g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SEL</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> ), Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka graham 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1911.10 kcal; Białko ogółem: 64.54 g; Tłuszcz: 61.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 303.68 g; suma cukrów prostych: 45.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-07-04</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> ), Paprykarz 50g, Pomidor 60g, Rukola 15g, Herbata 250ml,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 150g, Sałatka z buraczków 150g, Kompot owocowy 250ml,	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> ), Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2177.71 kcal; Białko ogółem: 61.65 g; Tłuszcz: 82.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 319.11 g; suma cukrów prostych: 51.32 g; Błonnik pokarmowy: 23.39 g;		
<b>czwartek 2024-07-04</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, Pomidor 60g, Rukola 15g, Herbata 250ml,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz z indyka z warzywami 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 150g, Sałatka z buraczków 150g, Kompot owocowy 250ml,	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> ), Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2127.55 kcal; Białko ogółem: 72.29 g; Tłuszcz: 70.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 321.82 g; suma cukrów prostych: 52.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g;		
<b>czwartek 2024-07-04</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Pomidor 60g, Paprykarz 50g, Rukola 15g, <b>II Śniadanie:</b> Budyń 150g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz z indyka z warzywami 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 150g, Sałatka z buraczków 150g, Kompot owocowy 250ml, <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> ), Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2393.77 kcal; Białko ogółem: 75.32 g; Tłuszcz: 80.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 361.69 g; suma cukrów prostych: 76.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.98 g;		
<b>czwartek 2024-07-04</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Pasta z kukurydzy 50g, Pomidor 60g, Rukola 15g, Herbata 250ml,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 150g, Sałatka z buraczków 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Pasta z zielonego groszku 50g, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2019.38 kcal; Białko ogółem: 48.29 g; Tłuszcz: 72.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 316.95 g; suma cukrów prostych: 37.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.88 g;		
<b>czwartek 2024-07-04</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, Pomidor 60g, Rukola 15g, Herbata 250ml,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Gulasz z indyka z warzywami 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 150g, Sałatka z buraczków 150g, Kompot owocowy 250ml,	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> ), Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2243.65 kcal; Białko ogółem: 74.99 g; Tłuszcz: 78.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 326.68 g; suma cukrów prostych: 54.72 g; Błonnik pokarmowy: 19.50 g;		
<b>czwartek 2024-07-04</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> ), Seler parowany 60g ( <b>SEL</b> ), Rukola 15g, Herbata 250ml,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Gulasz z indyka z warzywami 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza pęczak na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Brokuł parowany 150g, Kompot owocowy 250ml,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Kielbasa żywiecka 40g, Dynia parowana 60g, Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2150.18 kcal; Białko ogółem: 72.36 g; Tłuszcz: 63.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 344.74 g; suma cukrów prostych: 38.56 g; Błonnik pokarmowy: 24.59 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-07-06</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
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> ), Pomidor 60g, Mix sałat 15g, Kakao 250ml ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Suchary 40g ( <b>GLU</b> ),	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bułka na parze 2szt, Sos jogurtowo-owocowy bez cukru 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 150g, Kompot owocowy 250ml, <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> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Ogórki małosolne 60g, Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2861.37 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 85.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 463.70 g; suma cukrów prostych: 60.22 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g;		
<b>sobota 2024-07-06</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Dżem owocowy 50g, Pomidor 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bułka na parze 2szt, Surówka z marchewki i jabłka 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Humus klasyczny 50g, Ogórki małosolne 60g, Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2368.99 kcal; Białko ogółem: 60.98 g; Tłuszcz: 42.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 464.18 g; suma cukrów prostych: 42.36 g; Błonnik pokarmowy: 35.56 g;		
<b>sobota 2024-07-06</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
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, Pomidor 60g, Mix sałat 15g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bułka na parze 2szt, Sos jogurtowo-owocowy bez cukru 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 150g, Kompot owocowy 250ml,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Ogórki małosolne 60g, Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2686.41 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 82.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 432.72 g; suma cukrów prostych: 40.52 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g;		
<b>sobota 2024-07-06</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Mix sałat 15g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bułka na parze 2szt, Sos jogurtowo-owocowy bez cukru 150g ( <b>BIA</b> ), Banan 150g, Kompot owocowy 250ml,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 60g ( <b>SEL</b> ), Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2530.75 kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 61.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 444.75 g; suma cukrów prostych: 46.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g;		
<b>niedziela 2024-07-07</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Bulion warzywny 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiewka 60g, Szpinak świeży 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 zieleciną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Potrawka z kurczaka z bukiem warzyw 150g ( <b>GLU, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 150g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 150g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka 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 : 2371.42 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 84.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 337.93 g; suma cukrów prostych: 42.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-07-08</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> ), Paszтет z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel bez cukru 150ml ( <b>GLU</b> ),	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sos śmietanowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kaszotto z kaszy pęczak z ciecierzycą 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 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> ), Połędwica Ani 1g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew parowana 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 : 2225.39 kcal; Białko ogółem: 55.23 g; Tłuszcz: 78.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 353.09 g; suma cukrów prostych: 61.97 g; Błonnik pokarmowy: 32.44 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-08</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, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kaszotto z kaszy pęczak z ciecierzycą 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sos śmietanowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 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> ), Marchew parowana 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2332.38 kcal; Białko ogółem: 53.36 g; Tłuszcz: 82.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 376.76 g; suma cukrów prostych: 59.82 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-08</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 drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kaszotto z kaszy pęczak z ciecierzycą 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sos śmietanowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica Ani 1g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew parowana 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2310.72 kcal; Białko ogółem: 54.79 g; Tłuszcz: 80.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 369.27 g; suma cukrów prostych: 59.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.73 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-08</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 drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel 150ml ( <b>GLU</b> ),	Kompot owocowy 250ml, Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kaszotto z kaszy pęczak z ciecierzycą 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sos śmietanowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy na maślanie 150g ( <b>BIA</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica Ani 1g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew parowana 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2554.65 kcal; Białko ogółem: 61.02 g; Tłuszcz: 89.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 401.55 g; suma cukrów prostych: 84.55 g; Błonnik pokarmowy: 27.42 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-08</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Pasta z zielonego groszku 50g, Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kaszotto z kaszy pęczak z ciecierzycą 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sos śmietanowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Pasta z czerwonej fasoli 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchew parowana 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1974.53 kcal; Białko ogółem: 44.53 g; Tłuszcz: 64.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 334.85 g; suma cukrów prostych: 39.56 g; Błonnik pokarmowy: 33.11 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-07-08</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, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kaszotto z kaszy pęczak z ciecierzycą 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sos śmietanowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 1g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew parowana 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2426.82 kcal; Białko ogółem: 57.49 g; Tłuszcz: 88.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 374.13 g; suma cukrów prostych: 62.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-08</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> ), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Kaszotto z kaszy pęczak z ciecierzycą 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sos śmietanowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew parowana 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2299.20 kcal; Białko ogółem: 63.45 g; Tłuszcz: 71.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 372.46 g; suma cukrów prostych: 64.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.19 g;		
<b>wtorek 2024-07-09</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 koperkiem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g, Różpionka 15g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Krakersy 15g ( <b>GLU, ORZ, BIA, SEL, GOR</b> ),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Kefir naturalny 150ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 60g, Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka graham 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2153.43 kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 78.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 313.39 g; suma cukrów prostych: 27.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.35 g;		
<b>wtorek 2024-07-09</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 koperkiem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g, Różpionka 15g, Herbata 250ml,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>GLU, BIA</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 60g, Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2345.07 kcal; Białko ogółem: 69.66 g; Tłuszcz: 79.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 361.90 g; suma cukrów prostych: 39.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g;		
<b>wtorek 2024-07-09</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 koperkiem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g, Różpionka 15g,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 60g, Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2458.28 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 86.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 363.33 g; suma cukrów prostych: 39.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-07-10</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Fasolka po bretońsku 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Pomarańcza 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 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> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2459.15 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 79.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 375.32 g; suma cukrów prostych: 46.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g;		
<b>środa 2024-07-10</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> ), Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Fasolka po bretońsku 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Pomarańcza 150g, Kompot owocowy 250ml, <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> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3089.69 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 104.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 459.99 g; suma cukrów prostych: 49.00 g; Błonnik pokarmowy: 35.30 g;		
<b>środa 2024-07-10</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Dżem owocowy 50g, Rzodkiew biała 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Fasolka w pomidorach 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Pomarańcza 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Paszтет sojowy 40g, Carpaccio z buraka 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z miodem 80g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1873.59 kcal; Białko ogółem: 48.71 g; Tłuszcz: 40.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.99 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; suma cukrów prostych: 42.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.43 g;		
<b>środa 2024-07-10</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet drobiowy pieczony 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml,	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> Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2264.43 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 67.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 337.74 g; suma cukrów prostych: 45.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.67 g;		
<b>środa 2024-07-10</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew parowana 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Zupa brokułowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Filet drobiowy pieczony 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml,	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> Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2334.34 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 65.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 362.37 g; suma cukrów prostych: 69.62 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g;		