





## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-12-12</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Paprykarz 50g , Rukola 15g , <b>II Śniadanie:</b> Budyń 150g ( <b>BIA</b> ),	Kompot owocowy 250ml , Sos meksykański z wieprzowiną 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy na sytko 250g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g , Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Kasza manna z syropem 150g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), 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 : 2772.05 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 100.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 403.51 g; suma cukrów prostych: 64.68 g; Błonnik pokarmowy: 28.30 g;		
<b>czwartek 2024-12-12</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Pasta z kukurydzy 50g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g , Sos meksykański z tofu 150g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ryż brązowy na sytko 250g ,	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 : 2073.67 kcal; Białko ogółem: 54.28 g; Tłuszcz: 62.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 356.48 g; suma cukrów prostych: 24.08 g; Błonnik pokarmowy: 35.45 g;		
<b>czwartek 2024-12-12</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos meksykański z wieprzowiną 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy na sytko 250g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g , 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 : 2494.58 kcal; Białko ogółem: 80.34 g; Tłuszcz: 93.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 358.44 g; suma cukrów prostych: 40.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.38 g;		
<b>czwartek 2024-12-12</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka złocista 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Cukinia parowana 36g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Sos mięsny z ziołami 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy na sytko 250g , Cukinia parowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 40g , Cukinia parowana 60g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2357.78 kcal; Białko ogółem: 79.77 g; Tłuszcz: 83.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 343.20 g; suma cukrów prostych: 38.25 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g;		
<b>piątek 2024-12-13</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> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Paluszki solone 15g ( <b>GLU, ZIA</b> ),	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Filet rybny w panierce 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ,	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z serem żółtym 80g ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2168.82 kcal; Białko ogółem: 78.35 g; Tłuszcz: 87.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 292.30 g; suma cukrów prostych: 21.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g;		
<b>piątek 2024-12-13</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Filet rybny w panierce 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z ciecierzycą 40g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Roszponka 15g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z dżemem 80g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2206.40 kcal; Białko ogółem: 69.06 g; Tłuszcz: 85.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 311.74 g; suma cukrów prostych: 42.35 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-12-13</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Filet rybny w panierce 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 80g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2172.56 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz: 80.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 309.15 g; suma cukrów prostych: 40.87 g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g;		
<b>piątek 2024-12-13</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</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 , <b>II Śniadanie:</b> Paluszki solone 15g ( <b>GLU, ZIA</b> ),	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny w panierce 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt , Musli śniadaniowe 30g ( <b>GLU, ORZ WŁO</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 80g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2485.49 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 94.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; suma cukrów prostych: 58.50 g; Błonnik pokarmowy: 22.55 g;		
<b>piątek 2024-12-13</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kotlet z selera 70g ( <b>SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z ciecierzycą 40g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Roszponka 15g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 80g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1939.18 kcal; Białko ogółem: 38.84 g; Tłuszcz: 53.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; suma cukrów prostych: 25.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g;		
<b>piątek 2024-12-13</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 zielone 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Filet rybny w panierce 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 150g , 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> ), Roszponka 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 80g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2289.02 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; Tłuszcz: 88.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 314.10 g; suma cukrów prostych: 43.67 g; Błonnik pokarmowy: 19.59 g;		
<b>piątek 2024-12-13</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 koperkowa z ryżem 450g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Filet rybny na parze 70g ( <b>RYB, SEL</b> ), Cukinia parowana 150g , 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 : 2285.52 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 83.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 316.84 g; suma cukrów prostych: 71.84 g; Błonnik pokarmowy: 21.27 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-12-14</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> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 60g, Mix sałat 15g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Suchary 40g ( <b>GLU</b> ),	Herbata 200ml, Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Surówka wielowarzywna 150g, <b>Podwieczorek:</b> Kefir naturalny 150ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), mieszanka europejska 60g, Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka graham 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2251.06 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 95.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 299.75 g; suma cukrów prostych: 22.74 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g;		
<b>sobota 2024-12-14</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Dżem owocowy 50g, Pomidor 60g, Mix sałat 15g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Kompot owocowy 250ml, Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z ciecierzycą 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka wielowarzywna 150g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), mieszanka europejska 60g, Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1952.39 kcal; Białko ogółem: 53.79 g; Tłuszcz: 60.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; suma cukrów prostych: 37.71 g; Błonnik pokarmowy: 26.88 g;		
<b>sobota 2024-12-14</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Pomidor 60g, Mix sałat 15g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Surówka wielowarzywna 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), mieszanka europejska 60g, Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2379.19 kcal; Białko ogółem: 73.79 g; Tłuszcz: 96.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; suma cukrów prostych: 19.86 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g;		
<b>sobota 2024-12-14</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, 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> ),	Kompot owocowy 250ml, Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 250g, Surówka wielowarzywna 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> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), mieszanka europejska 60g, Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2484.52 kcal; Białko ogółem: 74.62 g; Tłuszcz: 97.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.77 g; Węglowodany ogółem: 343.55 g; suma cukrów prostych: 42.46 g; Błonnik pokarmowy: 18.52 g;		
<b>sobota 2024-12-14</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Dżem owocowy 50g, Pomidor 60g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml,	Kompot owocowy 250ml, Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z ciecierzycą 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka wielowarzywna 100g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Humus klasyczny 50g, mieszanka europejska 60g, Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1937.91 kcal; Białko ogółem: 49.52 g; Tłuszcz: 48.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.62 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; suma cukrów prostych: 31.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.11 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-12-14</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 ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Pomidor 60g , Mix sałat 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka wielowarzywna 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), mieszanka europejska 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2495.29 kcal; Białko ogółem: 76.49 g; Tłuszcz: 104.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 332.35 g; suma cukrów prostych: 22.56 g; Błonnik pokarmowy: 22.19 g;		
<b>sobota 2024-12-14</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 szpinakowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Żołądki drobiowe w sosie z warzywami 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Dynia parowana 150g ,	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 WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2216.77 kcal; Białko ogółem: 68.66 g; Tłuszcz: 77.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 331.77 g; suma cukrów prostych: 26.60 g; Błonnik pokarmowy: 24.28 g;		
<b>niedziela 2024-12-15</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> ), Ogórki kiszzone 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> ), Kaszanka 100g , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczerek:</b> Sok warzywny 1szt ( <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 : 2384.76 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 86.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; suma cukrów prostych: 41.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.50 g;		
<b>niedziela 2024-12-15</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Szpinak świeży 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Bulion warzywny z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 250g , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasztet sojowy 40g , Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> wafelki 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2513.72 kcal; Białko ogółem: 65.91 g; Tłuszcz: 81.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.70 g; Węglowodany ogółem: 401.47 g; suma cukrów prostych: 81.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g;		
<b>niedziela 2024-12-15</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Szpinak świeży 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Kaszanka 100g , 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> ), 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> wafelki 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2505.83 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 91.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.68 g; Węglowodany ogółem: 360.55 g; suma cukrów prostych: 83.39 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-12-15</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 , Szpinak świeży 15g , Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z dżemem 80g ,	Rosół z makaronem i zieleciną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Kaszanka 100g , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką owocową 150g ( <b>GLU</b> ),	Bułka pszenna 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> Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2767.43 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 106.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.19 g; Węglowodany ogółem: 376.52 g; suma cukrów prostych: 48.17 g; Błonnik pokarmowy: 24.39 g;		
<b>niedziela 2024-12-15</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Herbata 250ml , Ogórki kiszzone 60g , Pasta z bobu 50g , Szpinak świeży 15g , Masło roślinne 20g ,	Bulion warzywny z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Tofu 70g ( <b>SOJ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Paszтет sojowy 40g , Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> wafelki 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2009.83 kcal; Białko ogółem: 42.32 g; Tłuszcz: 58.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 352.07 g; suma cukrów prostych: 80.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g;		
<b>niedziela 2024-12-15</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Szpinak świeży 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Kaszanka 100g , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Marchew oprószana 100g ( <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> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> wafelki 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2545.92 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 94.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.32 g; Węglowodany ogółem: 356.18 g; suma cukrów prostych: 115.03 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g;		
<b>niedziela 2024-12-15</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Szpinak świeży 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ), Kaszanka 100g , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Marchew parowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka bartnika drobiowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Cukinia mrożona 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> wafelki 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2454.43 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 88.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.19 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; suma cukrów prostych: 132.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.06 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-16</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 drobiowej 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> ),	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> 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> ), Brokuł parowany 100g , 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 : 2444.80 kcal; Białko ogółem: 69.88 g; Tłuszcz: 90.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 371.51 g; suma cukrów prostych: 42.49 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-12-16</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,	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> ), Pasta z czerwonej fasoli 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 100g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2493.87 kcal; Białko ogółem: 61.03 g; Tłuszcz: 90.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 394.86 g; suma cukrów prostych: 40.07 g; Błonnik pokarmowy: 39.00 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-16</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, Sałata 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> ), Poledwica Ani 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 100g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2530.13 kcal; Białko ogółem: 69.44 g; Tłuszcz: 92.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 387.69 g; suma cukrów prostych: 40.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.06 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-16</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, Sałata 15g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel 150ml ( <b>GLU</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> ), Poledwica Ani 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 100g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2714.09 kcal; Białko ogółem: 72.18 g; Tłuszcz: 99.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 409.24 g; suma cukrów prostych: 55.76 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-16</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,	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, Pasta z czerwonej fasoli 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 100g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2136.02 kcal; Białko ogółem: 52.19 g; Tłuszcz: 72.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.20 g; Węglowodany ogółem: 352.96 g; suma cukrów prostych: 19.81 g; Błonnik pokarmowy: 37.44 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-16</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, Sałata 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> ), Poledwica Ani 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 100g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2646.23 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 99.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 392.55 g; suma cukrów prostych: 43.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.01 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-16</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> ), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml,	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> ), Poledwica Ani 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 100g, Mix sałat 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2472.51 kcal; Białko ogółem: 71.76 g; Tłuszcz: 87.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 373.84 g; suma cukrów prostych: 99.57 g; Błonnik pokarmowy: 30.10 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-17</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> ), Pasta jajeczna z koperkiem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Krakersy 15g ( <b>GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR</b> ),	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 300g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Jabłka świeże 150g , <b>Podwieczorek:</b> Surówka wielowarzywna 150g ,	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 40g ( <b>BIA</b> ), Ogórki kiszane 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka graham 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2755.12 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 120.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.93 g; Węglowodany ogółem: 355.89 g; suma cukrów prostych: 56.55 g; Błonnik pokarmowy: 34.46 g;		
<b>wtorek 2024-12-17</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ 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> ), Pasta jajeczna z koperkiem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną 300g ( <b>SEL</b> ), Jabłka świeże 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 40g ( <b>BIA</b> ), Ogórki kiszane 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2818.79 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 105.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.69 g; Węglowodany ogółem: 405.71 g; suma cukrów prostych: 73.97 g; Błonnik pokarmowy: 32.25 g;		
<b>wtorek 2024-12-17</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ 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> ), Herbata 250ml , Pasta jajeczna z koperkiem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 60g , Roszponka 15g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 300g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Jabłka świeże 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 40g ( <b>BIA</b> ), Ogórki kiszane 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3019.24 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 122.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.56 g; Węglowodany ogółem: 402.82 g; suma cukrów prostych: 73.95 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g;		
<b>wtorek 2024-12-17</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ 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> ), Pasta jajeczna z koperkiem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Krakersy 15g ( <b>GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR</b> ),	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 300g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Jabłka świeże 150g , <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy na maślanec 200g ( <b>BIA</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 40g ( <b>BIA</b> ), Ogórki kiszane 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3129.83 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 130.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.97 g; Węglowodany ogółem: 401.79 g; suma cukrów prostych: 87.86 g; Błonnik pokarmowy: 24.63 g;		
<b>wtorek 2024-12-17</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Miód 25g 1szt , mieszanka europejska 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną 300g ( <b>SEL</b> ), Jabłka świeże 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Humus klasyczny 50g , Ogórki kiszane 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2588.27 kcal; Białko ogółem: 63.03 g; Tłuszcz: 74.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 442.82 g; suma cukrów prostych: 53.71 g; Błonnik pokarmowy: 30.29 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-17</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> ), Pasta jajeczna z koperkiem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 300g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Jabłko pieczone 150g ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 40g ( <b>BIA</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3135.34 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 130.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.75 g; Węglowodany ogółem: 407.68 g; suma cukrów prostych: 76.65 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g;		
<b>wtorek 2024-12-17</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> ), Herbata 250ml , Szyntka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 60g , Roszponka 15g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 300g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Jabłko pieczone 150g ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 40g ( <b>BIA</b> ), Brokuł mrożony 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2974.94 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 117.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.82 g; Węglowodany ogółem: 406.05 g; suma cukrów prostych: 73.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g;		
<b>środa 2024-12-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Poledwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g , Bulion warzywny 300g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sałata 15g , <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 70g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 250g ( <b>GLU</b> ), Surówka colesław 150g ( <b>SEL, GOR</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> ), Twarożek z ziołami 40g ( <b>BIA, SEL</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> Energia : 2442.93 kcal; Białko ogółem: 76.83 g; Tłuszcz: 94.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 354.07 g; suma cukrów prostych: 22.98 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g;		
<b>środa 2024-12-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Dżem owocowy 50g , Ogórki zielone 60g , Sałata 15g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet warzywny 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka colesław 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Carpaccio z buraka 60g , Twarożek z ziołami 40g ( <b>BIA, SEL</b> ), Mix sałat 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z miodem 80g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1947.99 kcal; Białko ogółem: 51.62 g; Tłuszcz: 68.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; suma cukrów prostych: 53.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g;		
<b>środa 2024-12-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Poledwica sopocka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g ( <b>GLU, BIA</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 70g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 250g ( <b>GLU</b> ), Surówka colesław 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z ziołami 40g ( <b>BIA, SEL</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> Energia : 2460.70 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 99.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; suma cukrów prostych: 36.11 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-12-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopočka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , Ogórki zielone 60g , Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Sałata 15g , <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Surówka colesław 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 70g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), 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 z ziołami 40g ( <b>BIA, SEL</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> Energia : 3093.06 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 125.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 425.55 g; suma cukrów prostych: 39.31 g; Błonnik pokarmowy: 33.05 g;		
<b>środa 2024-12-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Herbata 250ml , Dżem owocowy 50g , Ogórki zielone 60g , Sałata 15g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pulpet warzywny 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka colesław 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Herbata 250ml , Carpaccio z buraka 60g , Sałatka z ciecierzycą 40g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Mix sałat 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z miodem 80g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1657.26 kcal; Białko ogółem: 40.57 g; Tłuszcz: 53.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 278.36 g; suma cukrów prostych: 37.94 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g;		
<b>środa 2024-12-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Polędwica sopočka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g , Sałata 15g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 70g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka colesław 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z ziołami 40g ( <b>BIA, SEL</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> Energia : 2602.63 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 105.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 356.74 g; suma cukrów prostych: 41.38 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g;		
<b>środa 2024-12-18</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Polędwica sopočka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 60g , Sałata 15g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 70g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU</b> ), Dynia parowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek z ziołami 40g ( <b>BIA, SEL</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> Energia : 2436.53 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 89.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; suma cukrów prostych: 42.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g;		
<b>czwartek 2024-12-19</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> ), Paprykarz 50g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 150g ,	Zupa z fasolką szparagową 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 250g , Surówka wielowarzywna 225g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g ,	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 : 2051.89 kcal; Białko ogółem: 60.13 g; Tłuszcz: 71.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 318.47 g; suma cukrów prostych: 29.18 g; Błonnik pokarmowy: 27.78 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-12-19</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g, Rukola 15g, Herbata 250ml,	Zupa z fasolką szparagową 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 250g, Surówka wielowarzywna 225g, 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 : 2353.10 kcal; Białko ogółem: 73.06 g; Tłuszcz: 86.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; suma cukrów prostych: 38.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.54 g;		
<b>czwartek 2024-12-19</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g, Rukola 15g, Herbata 250ml,	Kompot owocowy 250ml, Zupa z fasolką szparagową 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 250g, Surówka wielowarzywna 225g,	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 : 2353.10 kcal; Białko ogółem: 73.06 g; Tłuszcz: 86.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; suma cukrów prostych: 38.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.54 g;		
<b>czwartek 2024-12-19</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Paprykarz 50g, Rukola 15g, <b>II Śniadanie:</b> Budyń 150g ( <b>BIA</b> ),	Zupa z fasolką szparagową 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 250g, Surówka wielowarzywna 225g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczerek:</b> Kasza manna z syropem 150g ( <b>GLU, BIA</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> ), Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2709.23 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 99.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.03 g; Węglowodany ogółem: 388.04 g; suma cukrów prostych: 65.12 g; Błonnik pokarmowy: 19.89 g;		
<b>czwartek 2024-12-19</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Pasta z kukurydzy 50g, Rukola 15g, Herbata 250ml,	Zupa z fasolką szparagową 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi z kapusta i grzybami - GOTOWE 250g, Surówka wielowarzywna 225g, 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 : 1750.84 kcal; Białko ogółem: 42.00 g; Tłuszcz: 60.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; suma cukrów prostych: 22.72 g; Błonnik pokarmowy: 24.56 g;		
<b>czwartek 2024-12-19</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250g ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g, Rukola 15g, Herbata 250ml,	Zupa z fasolką szparagową 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 250g, Surówka wielowarzywna 225g, 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 : 2469.20 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz: 94.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.32 g; Węglowodany ogółem: 347.44 g; suma cukrów prostych: 41.08 g; Błonnik pokarmowy: 19.49 g;		
<b>czwartek 2024-12-19</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250g ( <b>GLU, 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> ), Cukinia parowana 36g, Rukola 15g, Herbata 250ml,	Zupa z fasolką szparagową 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 250g, Brokuł parowany 100g, Kompot owocowy 250ml,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica wiśniowa 40g, Cukinia parowana 60g, Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2269.53 kcal; Białko ogółem: 77.77 g; Tłuszcz: 76.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.47 g; Węglowodany ogółem: 331.80 g; suma cukrów prostych: 37.77 g; Błonnik pokarmowy: 17.13 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-12-20</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> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Paluszki solone 15g ( <b>GLU, ZIA</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Filet rybny w panierce 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ,	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Herbata 250ml , Sałatka makaronowa z majonezem 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serem żółtym 80g ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2547.52 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 112.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 327.77 g; suma cukrów prostych: 36.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.69 g;		
<b>piątek 2024-12-20</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Filet rybny w panierce 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z ciecierzycą 40g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Roszponka 15g , Herbata 200ml , Sałatka makaronowa z majonezem 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 80g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2585.10 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz: 110.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 347.20 g; suma cukrów prostych: 57.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.42 g;		
<b>piątek 2024-12-20</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Filet rybny w panierce 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Herbata 200ml , Sałatka makaronowa z majonezem 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 80g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2551.26 kcal; Białko ogółem: 79.13 g; Tłuszcz: 106.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 344.61 g; suma cukrów prostych: 56.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.95 g;		
<b>piątek 2024-12-20</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ</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 , <b>II Śniadanie:</b> Paluszki solone 15g ( <b>GLU, ZIA</b> ),	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 , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt , Musli śniadaniowe 30g ( <b>GLU, ORZ WŁO</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Herbata 200ml , Sałatka makaronowa z majonezem 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 80g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2864.19 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 120.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.99 g; Węglowodany ogółem: 379.80 g; suma cukrów prostych: 73.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g;		
<b>piątek 2024-12-20</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kotle z selera 70g ( <b>SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z ciecierzycą 40g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Roszponka 15g , Herbata 200ml , Sałatka makaronowa z majonezem 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 80g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2317.88 kcal; Białko ogółem: 45.09 g; Tłuszcz: 78.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 385.42 g; suma cukrów prostych: 40.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-12-20</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 zielone 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> ), Polędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Herbata 250ml , Sałatka makaronowa z majonezem 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 80g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2667.72 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 113.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.69 g; Węglowodany ogółem: 349.56 g; suma cukrów prostych: 59.08 g; Błonnik pokarmowy: 22.90 g;		
<b>piątek 2024-12-20</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 brokułowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Filet rybny na parze 70g ( <b>RYB, SEL</b> ), Cukinia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka makaronowa z majonezem 60g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Herbata 250ml , Sałatka makaronowa z majonezem 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z dżemem 80g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2600.05 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 107.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 341.41 g; suma cukrów prostych: 61.83 g; Błonnik pokarmowy: 20.93 g;		