

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-21</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ CUKRZYCOWA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Makaron z białym serem 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Makaron z białym serem 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki i ananasa 150g , <b>Podwieczorek:</b> Surówka wielowarzywna 100g ,	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , Szynka prasowana z indykiem 20g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Bułka graham 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2914.77 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 129.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.80 g; Węglowodany ogółem: 379.46 g; suma cukrów prostych: 68.89 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g;		
<b>wtorek 2025-01-21</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Makaron z białym serem 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Makaron z białym serem 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki i ananasa 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <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 : 3195.44 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 132.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.33 g; Węglowodany ogółem: 429.93 g; suma cukrów prostych: 86.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.33 g;		
<b>wtorek 2025-01-21</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Makaron z białym serem 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Makaron z białym serem 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki i ananasa 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , Szynka prasowana z indykiem 20g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3213.80 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 133.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.62 g; Węglowodany ogółem: 430.18 g; suma cukrów prostych: 86.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.33 g;		
<b>wtorek 2025-01-21</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Makaron z białym serem 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Makaron z białym serem 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki i ananasa 150g , <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy na maślanec 200g ( <b>BIA</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , Szynka prasowana z indykiem 20g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3461.84 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 142.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 63.37 g; Węglowodany ogółem: 459.49 g; suma cukrów prostych: 101.79 g; Błonnik pokarmowy: 21.39 g;		
<b>wtorek 2025-01-21</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Miód 25g 1szt , mieszanka europejska 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Makaron z białym serem 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki i ananasa 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Humus klasyczny 50g , 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 : 2565.30 kcal; Białko ogółem: 59.24 g; Tłuszcz: 73.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 437.52 g; suma cukrów prostych: 44.23 g; Błonnik pokarmowy: 23.68 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-21</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Makaron z białym serem 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Makaron z białym serem 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki i ananasa 150g ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , Szyнка prasowana z indykiem 20g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderka 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3329.90 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 141.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.81 g; Węglowodany ogółem: 435.04 g; suma cukrów prostych: 89.33 g; Błonnik pokarmowy: 20.28 g;		
<b>wtorek 2025-01-21</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Szyнка konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 60g , Roszponka 15g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Makaron z białym serem 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Makaron z białym serem 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki i ananasa 150g ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Brokuł mrożony 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , Szyнка prasowana z indykiem 20g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderka 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3169.50 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 128.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.87 g; Węglowodany ogółem: 433.41 g; suma cukrów prostych: 86.54 g; Błonnik pokarmowy: 21.38 g;		
<b>środa 2025-01-22</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ CUKRZYCOWA</b>		
Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Polędwica sopocka 40g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Ogórki zielone 60g , Bulion warzywny 300g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Sałata 15g , <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30g ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 70g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka z kapusty białej i buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczerek:</b> Sok warzywny 150g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2095.03 kcal; Białko ogółem: 67.27 g; Tłuszcz: 75.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 313.37 g; suma cukrów prostych: 22.93 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g;		
<b>środa 2025-01-22</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Dżem owocowy 50g , Ogórki zielone 60g , Sałata 15g ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Pulpet warzywny 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty białej i buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1763.17 kcal; Białko ogółem: 48.34 g; Tłuszcz: 58.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 283.35 g; suma cukrów prostych: 57.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.09 g;		
<b>środa 2025-01-22</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA</b>		
Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 40g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 70g ( <b>SEL</b> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka z kapusty białej i buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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> Przecier owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2152.95 kcal; Białko ogółem: 71.74 g; Tłuszcz: 81.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; suma cukrów prostych: 39.19 g; Błonnik pokarmowy: 26.26 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-22</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <i>BIA, GLU OWI</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Polędwica sopocka 40g ( <i>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</i> ), Herbata 250ml, Ogórki zielone 60g, Bułka pszenna 150g ( <i>GLU PSZ</i> ), Sałata 15g, <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30g,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g ( <i>SOJ, SEL, GLU PSZ</i> ), Surówka z kapusty białej i buraczków 150g, Bitka z szynki wieprzowej 70g ( <i>SEL</i> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <i>SEL, GLU PSZ</i> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <i>GLU JĘCZ</i> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt,	Bułka pszenna 150g ( <i>GLU PSZ</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Twarożek z ziołami 40g ( <i>BIA, SEL</i> ), Herbata 250ml, Carpaccio z buraka 60g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2785.31 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz: 107.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 390.73 g; suma cukrów prostych: 42.39 g; Błonnik pokarmowy: 28.22 g;		
<b>środa 2025-01-22</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ), Masło roślinne 20g, Herbata 250ml, Dżem owocowy 50g, Ogórki zielone 60g, Sałata 15g,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g ( <i>SOJ, SEL, GLU PSZ</i> ), Pulpet warzywny 70g ( <i>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</i> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <i>SEL, GLU PSZ</i> ), Surówka z kapusty białej i buraczków 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ), Masło roślinne 20g, Herbata 250ml, Carpaccio z buraka 60g, Sałatka z ciecierzycą 40g ( <i>GLU, SOJ, SEL</i> ), Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z miodem 80g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1432.28 kcal; Białko ogółem: 35.71 g; Tłuszcz: 42.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.06 g; Węglowodany ogółem: 248.59 g; suma cukrów prostych: 38.29 g; Błonnik pokarmowy: 24.52 g;		
<b>środa 2025-01-22</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bułka pszenna 150g ( <i>GLU PSZ</i> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <i>BIA, GLU OWI</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Herbata 250ml, Polędwica sopocka 40g ( <i>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</i> ), Ogórki zielone 60g, Sałata 15g,	Zupa krem z białych warzyw 400g ( <i>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</i> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <i>GLU JĘCZ</i> ), Bitka z szynki wieprzowej 70g ( <i>SEL</i> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <i>SEL, GLU PSZ</i> ), Surówka z kapusty białej i buraczków 150g, Kompot owocowy 250ml,	Bułka pszenna 150g ( <i>GLU PSZ</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Twarożek z ziołami 40g ( <i>BIA, SEL</i> ), Herbata 250ml, Carpaccio z buraka 60g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2419.14 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 91.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; suma cukrów prostych: 45.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.33 g;		
<b>środa 2025-01-22</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Bułka pszenna 150g ( <i>GLU PSZ</i> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <i>BIA, GLU OWI</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Herbata 250ml, Polędwica sopocka 40g ( <i>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</i> ), Brokuł parowany 60g, Sałata 15g,	Zupa krem z białych warzyw 400g ( <i>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</i> ), Bitka z szynki wieprzowej 70g ( <i>SEL</i> ), Sos pieczeniowy ciemny 150g ( <i>SEL, GLU PSZ</i> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <i>GLU JĘCZ</i> ), Dynia parowana 100g, Kompot owocowy 250ml,	Bułka pszenna 150g ( <i>GLU PSZ</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Twarożek z ziołami 40g ( <i>BIA, SEL</i> ), Herbata 250ml, Carpaccio z buraka 60g, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2333.51 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 84.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; suma cukrów prostych: 44.48 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g;		
<b>czwartek 2025-01-23</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ CUKRZYCOWA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <i>SOJ, SEL, GLU PSZ</i> ), Chleb ziarnisty 150g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Rukola 15g, Herbata 250ml, Ser żółty półtłusty 30g ( <i>BIA</i> ), Ogórki konserwowe 60g ( <i>SEL, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 150g,	Herbata 200ml, Zupa minestrone z makaronem 400g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</i> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g ( <i>BIA, SEL, GLU PSZ</i> ), Ziemniaki puree 150g ( <i>BIA</i> ), Surówka z kapusty białej z zieloną 100g, <b>Podwieczorek:</b> Surówka z marchewki 100g,	Paprykarz 50g, Chleb pszenno-żytni 150g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, Pomidor 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Bułka graham 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1935.39 kcal; Białko ogółem: 60.92 g; Tłuszcz: 72.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 286.37 g; suma cukrów prostych: 29.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Rukola 15g, Herbata 250ml, Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ),	Kompot owocowy 250ml, Zupa minestrone z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos jarzynowy 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g,	Paprykarz 50g, Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, Pomidor 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1962.33 kcal; Białko ogółem: 61.50 g; Tłuszcz: 75.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 280.77 g; suma cukrów prostych: 41.85 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g;		
<b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Rukola 15g, Herbata 250ml, Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ),	Zupa minestrone z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g, Kompot owocowy 250ml,	Paprykarz 50g, Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, Pomidor 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2244.58 kcal; Białko ogółem: 73.72 g; Tłuszcz: 87.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 312.02 g; suma cukrów prostych: 41.79 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g;		
<b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Rukola 15g, Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń 150g ( <b>BIA</b> ),	Kompot owocowy 250ml, Zupa minestrone z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos jarzynowy 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g, <b>Podwieczorek:</b> Kasza manna z syropem 150g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ),	Paprykarz 50g, Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, Pomidor 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2318.46 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz: 88.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 326.22 g; suma cukrów prostych: 68.58 g; Błonnik pokarmowy: 19.38 g;		
<b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g, Pasta z kukurydzy 50g, Rukola 15g, Herbata 250ml, Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ),	Kompot owocowy 250ml, Zupa minestrone z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos jarzynowy 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g, Pasta z zielonego groszku 50g, Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, Pomidor 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1735.83 kcal; Białko ogółem: 43.71 g; Tłuszcz: 60.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 278.20 g; suma cukrów prostych: 27.69 g; Błonnik pokarmowy: 26.53 g;		
<b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Rukola 15g, Herbata 250ml, Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ),	Zupa minestrone z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g, Kompot owocowy 250ml,	Paprykarz 50g, Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, Pomidor 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2360.68 kcal; Białko ogółem: 76.42 g; Tłuszcz: 95.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; suma cukrów prostych: 44.49 g; Błonnik pokarmowy: 18.16 g;		
<b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńska złocista 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Cukinia parowana 36g, Rukola 15g, Herbata 250ml,	Zupa jarzynowa z makaronem (OT) 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Włoszczyzna parowana 150g ( <b>SEL</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Poledwica wiśniowa 40g, Cukinia parowana 60g, Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, Pomidor 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2275.36 kcal; Białko ogółem: 79.29 g; Tłuszcz: 83.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 319.51 g; suma cukrów prostych: 45.89 g; Błonnik pokarmowy: 20.82 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-01-24</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Ogórki zielone 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml, Śledź w śmietanie z jabłkiem i cebulką 250g ( <b>BIA</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 150g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka po żydowsku z majonezem 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z dżemem 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2280.43 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz: 78.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 338.96 g; suma cukrów prostych: 55.70 g; Błonnik pokarmowy: 21.76 g;		
<b>piątek 2025-01-24</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Ogórki zielone 60g, Sałata 15g, Herbata 250ml,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml, Śledź w śmietanie z jabłkiem i cebulką 250g ( <b>BIA</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 150g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</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> Kanaпка z dżemem 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2217.94 kcal; Białko ogółem: 70.00 g; Tłuszcz: 78.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 328.42 g; suma cukrów prostych: 83.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g;		
<b>sobota 2025-01-25</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Marchew parowana w plastrach 45g, Mix sałat 15g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Suchary 40g ( <b>GLU</b> ),	Zupa solferino z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml, Pyzy z mięsem 250g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, <b>Podwieczorek:</b> Kefir naturalny 150ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 : 2304.45 kcal; Białko ogółem: 63.36 g; Tłuszcz: 100.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 314.98 g; suma cukrów prostych: 27.93 g; Błonnik pokarmowy: 30.60 g;		
<b>sobota 2025-01-25</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Dżem owocowy 50g, Marchew parowana w plastrach 45g, Mix sałat 15g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Zupa solferino z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml, Kopytka-GOTOWE 250g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, Sos jogurtowo-owocowy bez cukru 150g ( <b>BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 : 2155.63 kcal; Białko ogółem: 62.29 g; Tłuszcz: 65.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 352.47 g; suma cukrów prostych: 45.63 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g;		
<b>sobota 2025-01-25</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g, Marchew parowana w plastrach 45g, Mix sałat 15g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),	Zupa solferino z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pyzy z mięsem 250g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 : 2420.36 kcal; Białko ogółem: 63.75 g; Tłuszcz: 101.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 339.70 g; suma cukrów prostych: 21.71 g; Błonnik pokarmowy: 29.03 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-01-26</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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, GLU PSZ</b> ), Pierogi ruskie- GOTOWE 250g , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), 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 : 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 2025-01-26</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Potrawka z kurczaka z bukietem warzyw 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka 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 : 2492.50 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 88.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 358.66 g; suma cukrów prostych: 84.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.19 g;		
<b>niedziela 2025-01-26</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Potrawka z kurczaka z bukietem warzyw 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), 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 PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka 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 : 2754.09 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 103.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.18 g; Węglowodany ogółem: 374.62 g; suma cukrów prostych: 49.31 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g;		
<b>niedziela 2025-01-26</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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, GLU PSZ</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 PSZ, GLU ŻYT</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 2025-01-26</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</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 zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Potrawka z kurczaka z bukietem warzyw 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Marchew parowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka 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 : 2500.58 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 90.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.75 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; suma cukrów prostych: 115.05 g; Błonnik pokarmowy: 23.01 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-01-27</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Bigos z kapusty młodej 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Pomarańcza 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 : 1808.50 kcal; Białko ogółem: 47.68 g; Tłuszcz: 43.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.43 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; suma cukrów prostych: 21.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g;		
<b>poniedziałek 2025-01-27</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 300g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</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 pęczak i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Bigos z kapusty młodej i kielbasą 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Pomarańcza 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</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 : 2385.40 kcal; Białko ogółem: 72.30 g; Tłuszcz: 76.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 375.11 g; suma cukrów prostych: 44.73 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g;		
<b>poniedziałek 2025-01-27</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z ryżem 300g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 450g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Filet rybny na parze 70g ( <b>RYB, SEL</b> ), Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</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 : 2382.23 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 77.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 360.41 g; suma cukrów prostych: 42.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g;		
<b>wtorek 2025-01-28</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ CUKRZYCOWA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 15g , Herbata 250ml , Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Szyunka prasowana z indykiem 20g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Krakersy 15g ( <b>GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR</b> ),	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczerek:</b> Surówka wielowarzywna 100g ,	Pasta jajeczna z koperkiem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 60g , Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka graham 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2145.11 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 72.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 328.17 g; suma cukrów prostych: 22.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g;		
<b>wtorek 2025-01-28</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 15g , Herbata 250ml , Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Ogórki kiszzone 60g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml , Ryż biały na sypko 250g , Sos curry z ciecierzycą 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Surówka z marchewki 150g ,	Pasta jajeczna z koperkiem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 60g , Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2422.29 kcal; Białko ogółem: 73.43 g; Tłuszcz: 68.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 400.28 g; suma cukrów prostych: 45.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.12 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-28</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Roszponka 15g , Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Szynka prasowana z indykiem 20g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml , Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z marchewki 150g ,	Pasta jajeczna z koperkiem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 60g , Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2444.14 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 76.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 378.88 g; suma cukrów prostych: 40.17 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g;		
<b>wtorek 2025-01-28</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 15g , Herbata 250ml , Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Szynka prasowana z indykiem 20g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Krakersy 15g ( <b>GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR</b> ),	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml , Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z marchewki 150g , <b>Podwieczerek:</b> Koktajl truskawkowy na maślanie 200g ( <b>BIA</b> ),	Pasta jajeczna z koperkiem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 60g , Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2692.18 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 85.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 408.20 g; suma cukrów prostych: 55.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.30 g;		
<b>wtorek 2025-01-28</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Miód 25g 1szt , Roszponka 15g , Herbata 250ml , Ogórki kiszzone 60g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml , Ryż biały na sypko 250g , Sos curry z ciecierzycą 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Surówka z marchewki 150g ,	mieszanka europejska 60g , Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Humus klasyczny 50g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2392.40 kcal; Białko ogółem: 53.59 g; Tłuszcz: 43.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 467.75 g; suma cukrów prostych: 26.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g;		
<b>wtorek 2025-01-28</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 15g , Herbata 250ml , Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Szynka prasowana z indykiem 20g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml , Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z marchewki 150g ,	Pasta jajeczna z koperkiem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), mieszanka europejska 60g , Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Bułka świderek 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2560.24 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 84.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 383.74 g; suma cukrów prostych: 42.87 g; Błonnik pokarmowy: 21.19 g;		
<b>wtorek 2025-01-28</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Szynka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z indykiem 20g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml , Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Marchew parowana 150g ,	mieszanka europejska 60g , Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <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 : 2394.33 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 73.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 375.89 g; suma cukrów prostych: 98.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-29</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ CUKRZYCOWA</b>		
Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Polędwica sopocka 40g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Ogórki zielone 60g , Bulion warzywny 300g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Sałata 15g , <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 150g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 150g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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> Bułka z serem 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2486.18 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 74.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 404.02 g; suma cukrów prostych: 33.48 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g;		
<b>środa 2025-01-29</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Dżem owocowy 50g , Ogórki zielone 60g , Sałata 15g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 150g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2311.03 kcal; Białko ogółem: 71.06 g; Tłuszcz: 78.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 355.30 g; suma cukrów prostych: 59.32 g; Błonnik pokarmowy: 27.62 g;		
<b>środa 2025-01-29</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA</b>		
Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 40g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ),	Zupa kalafiorowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 150g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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> Bułka z serem 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2511.16 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 83.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 377.81 g; suma cukrów prostych: 49.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.26 g;		
<b>środa 2025-01-29</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 40g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Herbata 250ml , Ogórki zielone 60g , Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Sałata 15g , <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 150g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</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> Bułka z serem 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3143.53 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 109.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 462.93 g; suma cukrów prostych: 52.88 g; Błonnik pokarmowy: 29.22 g;		
<b>środa 2025-01-29</b>		
<b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Herbata 250ml , Dżem owocowy 50g , Ogórki zielone 60g , Sałata 15g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Tofu 70g ( <b>SOJ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 150g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1724.63 kcal; Białko ogółem: 43.12 g; Tłuszcz: 38.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.68 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; suma cukrów prostych: 40.27 g; Błonnik pokarmowy: 27.09 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-29</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Bulka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Polędwica sopocka 40g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Ogórki zielone 60g, Sałata 15g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Tofu 70g ( <b>SOJ</b> ), Filet drobiowy na parze 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Marchew parowana 150g, Kompot owocowy 250ml,	Bulka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</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, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2157.19 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 69.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 309.44 g; suma cukrów prostych: 104.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g;		
<b>środa 2025-01-29</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Bulka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml, Polędwica sopocka 40g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Brokuł parowany 36g, Sałata 15g,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Tofu 70g ( <b>SOJ</b> ), Filet drobiowy na parze 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Marchew parowana 150g, Kompot owocowy 250ml,	Bulka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</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, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2158.91 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 69.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 309.56 g; suma cukrów prostych: 104.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g;		
<b>czwartek 2025-01-30</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Rukola 15g, Herbata 250ml, Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń bez cukru 150g,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos serowo-brokulowy 150ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Makaron gotowany 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Mandarynka świeża 150g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Surówka z marchewki 100g,	Paprykarz 50g, Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, Pomidor 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Bulka graham 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2243.35 kcal; Białko ogółem: 59.08 g; Tłuszcz: 85.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 337.74 g; suma cukrów prostych: 57.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g;		
<b>czwartek 2025-01-30</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Rukola 15g, Herbata 250ml, Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ),	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Makaron z pesto 200g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Mandarynka świeża 150g, Kompot owocowy 250ml,	Paprykarz 50g, Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, Pomidor 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2328.22 kcal; Białko ogółem: 66.20 g; Tłuszcz: 86.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 342.22 g; suma cukrów prostych: 62.33 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g;		
<b>czwartek 2025-01-30</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Rukola 15g, Herbata 250ml, Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ),	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos serowo-brokulowy 150ml ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Makaron gotowany 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Mandarynka świeża 150g, Kompot owocowy 250ml,	Paprykarz 50g, Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szpinak świeży 15g, Herbata 250ml, Pomidor 60g, <b>Posiłek nocny:</b> Rogal 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2540.33 kcal; Białko ogółem: 71.89 g; Tłuszcz: 100.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.68 g; Węglowodany ogółem: 360.39 g; suma cukrów prostych: 66.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.67 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-01-31</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</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 PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z ciecierzycą 40g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sałatka po żydowski z majonezem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z dżemem 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2273.34 kcal; Białko ogółem: 72.04 g; Tłuszcz: 88.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 318.82 g; suma cukrów prostych: 42.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.69 g;		
<b>piątek 2025-01-31</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</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 PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka po żydowski z majonezem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z dżemem 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2239.50 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 84.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 316.23 g; suma cukrów prostych: 41.27 g; Błonnik pokarmowy: 24.22 g;		
<b>piątek 2025-01-31</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</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>SOJ, SEL, GLU PSZ</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>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny 1szt , Musli śniadaniowe 30g ( <b>GLU, ORZ WŁO</b> ),	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka po żydowski z majonezem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z dżemem 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2552.43 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 98.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 351.41 g; suma cukrów prostych: 58.90 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g;		
<b>piątek 2025-01-31</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kotlet z selera 70g ( <b>SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z ciecierzycą 40g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Sałatka po żydowski z majonezem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Herbata 200ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z dżemem 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2006.12 kcal; Białko ogółem: 41.82 g; Tłuszcz: 56.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 357.04 g; suma cukrów prostych: 25.79 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g;		
<b>piątek 2025-01-31</b>		
<b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</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 PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka po żydowski z majonezem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z dżemem 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2355.97 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 91.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; suma cukrów prostych: 44.07 g; Błonnik pokarmowy: 20.17 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DP Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-31		
Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>JAJ, BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,	Zupa koperkowa z ryżem 450g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</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 PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Połędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka po żydowsku z majonezem 60g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z dżemem 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2294.45 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 81.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; suma cukrów prostych: 44.20 g; Błonnik pokarmowy: 18.04 g;		