

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOL Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-11		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Polędwica sopocka 40g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Leczo z kielbasą 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 250g (GLU JĘCZ), Jabłka świeże 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Serdelek drobiowy 70g , Musztarda 15g (GOR), Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1903.22 kcal; Białko ogółem: 48.70 g; Tłuszcz: 57.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 318.83 g; suma cukrów prostych: 50.60 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g;		
środa 2025-06-11		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Polędwica sopocka 40g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Leczo z kielbasą 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 250g (GLU JĘCZ), Jabłka świeże 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Serdelek drobiowy 70g , Musztarda 15g (GOR), Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1881.16 kcal; Białko ogółem: 48.03 g; Tłuszcz: 57.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 313.75 g; suma cukrów prostych: 50.31 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g;		
środa 2025-06-11		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Polędwica sopocka 40g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Marchewka świeża 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Leczo z kielbasą 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 250g (GLU JĘCZ), Jabłka świeże 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok warzywny 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Serdelek drobiowy 70g , Musztarda 15g (GOR), Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1908.51 kcal; Białko ogółem: 48.02 g; Tłuszcz: 54.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 334.34 g; suma cukrów prostych: 39.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g;		
środa 2025-06-11		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ BEZMLECZNA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Polędwica sopocka 40g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Leczo z kielbasą 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Kasza pęczak na sypko 250g (GLU JĘCZ), Jabłka świeże 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Serdelek drobiowy 70g , Musztarda 15g (GOR), Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1772.43 kcal; Białko ogółem: 46.50 g; Tłuszcz: 42.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; suma cukrów prostych: 37.14 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g;		
czwartek 2025-06-12		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i kaszą pęczak 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 250ml , Pierogi ukraińskie 250g ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Paprykarz 50g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1886.21 kcal; Białko ogółem: 54.02 g; Tłuszcz: 66.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 286.28 g; suma cukrów prostych: 41.05 g; Błonnik pokarmowy: 20.75 g;		
czwartek 2025-06-12		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Mix do smarowania 20g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i kaszą pęczak 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 250ml , Pierogi ukraińskie 250g ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Paprykarz 50g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1886.21 kcal; Białko ogółem: 54.02 g; Tłuszcz: 66.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 286.28 g; suma cukrów prostych: 41.05 g; Błonnik pokarmowy: 20.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOL Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-12Dieta: ZOL LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 150g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i kaszą pęczak 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 250ml , Pierogi ukraińskie 250g , Podwieczorek: Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Paprykarz 50g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Dynia parowana 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1899.18 kcal; Białko ogółem: 50.48 g; Tłuszcz: 64.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 305.02 g; suma cukrów prostych: 36.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.46 g;		
czwartek 2025-06-12Dieta: ZOL LUBIĄŻ BEZMLECZNA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Kielbasa żywiecka 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i kaszą pęczak 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Pierogi z kapustą i pieczarkami 250g , Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 250ml , Pierogi ukraińskie 250g ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Paprykarz 50g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Dynia parowana 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2061.18 kcal; Białko ogółem: 69.47 g; Tłuszcz: 70.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 310.32 g; suma cukrów prostych: 26.93 g; Błonnik pokarmowy: 26.43 g;		
piątek 2025-06-13Dieta: ZOL LUBIĄŻ PODSTAWOWA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350g (BIA, GLU JĘCZ), Ser topiony 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Szczypiorek 5g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny w panierce 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Herbata 200ml , Pasta z pieczonej marchewki 50g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia : 2187.79 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 83.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; suma cukrów prostych: 62.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g;		
piątek 2025-06-13Dieta: ZOL LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser topiony 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Szczypiorek 5g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny w panierce 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Herbata 200ml , Pasta z pieczonej marchewki 50g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia : 2187.79 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 83.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; suma cukrów prostych: 62.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g;		
piątek 2025-06-13Dieta: ZOL LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser topiony 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Szczypiorek 5g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Paluszki solone 15g (GLU, ZIA),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny w panierce 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt ,	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Herbata 200ml , Pasta z pieczonej marchewki 50g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia : 2176.81 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz: 85.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 303.67 g; suma cukrów prostych: 52.63 g; Błonnik pokarmowy: 27.44 g;		
piątek 2025-06-13Dieta: ZOL LUBIĄŻ BEZMLECZNA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Szczypiorek 5g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny w panierce 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Polędwica drobiowa miodowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Herbata 200ml , Pasta z pieczonej marchewki 50g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia : 1965.13 kcal; Białko ogółem: 68.45 g; Tłuszcz: 68.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 291.42 g; suma cukrów prostych: 45.36 g; Błonnik pokarmowy: 27.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOL Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-14		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ PODSTAWOWA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Ketchup 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 100g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Serek śmietankowy 50g (BIA), Bukiet warzyw parowanych 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1991.05 kcal; Białko ogółem: 58.35 g; Tłuszcz: 84.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 268.05 g; suma cukrów prostych: 17.31 g; Błonnik pokarmowy: 19.61 g;		
sobota 2025-06-14		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA),	Kompot owocowy 250ml , Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 100g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Serek śmietankowy 50g (BIA), Bukiet warzyw parowanych 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1991.05 kcal; Białko ogółem: 58.35 g; Tłuszcz: 84.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 268.05 g; suma cukrów prostych: 17.31 g; Błonnik pokarmowy: 19.61 g;		
sobota 2025-06-14		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Suchary 40g (GLU),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 100g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir naturalny 150ml (BIA),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Serek śmietankowy 50g (BIA), Bukiet warzyw parowanych 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2139.74 kcal; Białko ogółem: 65.16 g; Tłuszcz: 87.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; suma cukrów prostych: 25.43 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g;		
sobota 2025-06-14		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ BEZMLECZNA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Ketchup 15g , Pomidor 30g , Herbata 250ml ,	Kompot owocowy 250ml , Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 100g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Herbata 250ml , Szynka królewska z indyka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1873.43 kcal; Białko ogółem: 55.87 g; Tłuszcz: 66.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 284.15 g; suma cukrów prostych: 13.70 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g;		
niedziela 2025-06-15		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ PODSTAWOWA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajko gotowane 1szt (JAJ), Ogórki kiszzone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Potrawka z kurczaka z bukieciem warzyw 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Pomidory z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Pomidory z jogurtem 100g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Papryka czerwona świeża 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1891.08 kcal; Białko ogółem: 70.85 g; Tłuszcz: 61.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 282.11 g; suma cukrów prostych: 21.63 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g;		
niedziela 2025-06-15		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajko gotowane 1szt (JAJ), Ogórki kiszzone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Potrawka z kurczaka z bukieciem warzyw 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Pomidory z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Pomidory z jogurtem 100g (BIA), Cukinia parowana 30g ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Papryka czerwona świeża 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1892.61 kcal; Białko ogółem: 71.06 g; Tłuszcz: 61.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 282.38 g; suma cukrów prostych: 21.80 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOL Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-15 Dieta: ZOL LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajko gotowane 1szt (JAJ), Ogórki kiszzone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Kanapka z pasztetem 80g (GLU, SEL, GOR, GLU PSZ, GLU ŻYT),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Potrawka z kurczaka z bukieciem warzyw 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Pomidory z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Pomidory z jogurtem 150g (BIA), Pomidory z jogurtem 100g (BIA), Pomidory z jogurtem 100g (BIA), Podwieczorek: Sok warzywny 1szt (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20.8g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Papryka czerwona świeża 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2155.64 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 70.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 325.96 g; suma cukrów prostych: 27.50 g; Błonnik pokarmowy: 29.85 g;		
niedziela 2025-06-15 Dieta: ZOL LUBIĄŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bulion warzywny 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Jajko gotowane 1szt (JAJ), Ogórki kiszzone 30g , Masło roślinne 20g , Herbata 250ml ,	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Potrawka z kurczaka z bukieciem warzyw 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Pomidory z jogurtem 100g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Jajka gotowane 1szt , Papryka czerwona świeża 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1815.64 kcal; Białko ogółem: 68.97 g; Tłuszcz: 47.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; suma cukrów prostych: 18.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.53 g;		
poniedziałek 2025-06-16 Dieta: ZOL LUBIĄŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Cebula 15g , Pomidory z cebulą 45g ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 100g (GLU PSZ), Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 250ml , Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 60g (SEL), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2090.68 kcal; Białko ogółem: 58.92 g; Tłuszcz: 76.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 316.09 g; suma cukrów prostych: 32.95 g; Błonnik pokarmowy: 27.42 g;		
poniedziałek 2025-06-16 Dieta: ZOL LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasztet delikatesowy extra 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Pomidory z cebulą 45g ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 100g (GLU PSZ), Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 60g (SEL), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1625.41 kcal; Białko ogółem: 46.40 g; Tłuszcz: 60.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 242.80 g; suma cukrów prostych: 31.00 g; Błonnik pokarmowy: 20.78 g;		
poniedziałek 2025-06-16 Dieta: ZOL LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasztet delikatesowy extra 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Pomidory z cebulą 45g , II Śniadanie: Kisiel bez cukru 150ml (GLU),	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 100g (GLU PSZ), Jogurt naturalny 1szt , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Pasta warzywna 60g (SEL), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1572.25 kcal; Białko ogółem: 47.63 g; Tłuszcz: 52.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 245.75 g; suma cukrów prostych: 39.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.09 g;		
poniedziałek 2025-06-16 Dieta: ZOL LUBIĄŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Herbata 250ml , Pasztet delikatesowy extra 40g , Pomidor 30g , Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Pomidory z cebulą 45g ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 100g (GLU PSZ), Surówka wielowarzywna 100g , Kompot owocowy 250ml , Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Pasta warzywna 60g (SEL), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1604.14 kcal; Białko ogółem: 38.80 g; Tłuszcz: 40.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.98 g; Węglowodany ogółem: 295.24 g; suma cukrów prostych: 14.96 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOL Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-17		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ PODSTAWOWA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 20g 1szt , Szynka konserwowa 30g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa botwinkowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet mielony wieprzowy 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Kalafior z bułką tartą 150g (GLU), Ziemniaki puree 250g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2437.30 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 84.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 364.05 g; suma cukrów prostych: 65.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.52 g;		
wtorek 2025-06-17		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 20g 1szt , Szynka konserwowa 30g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa botwinkowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet mielony wieprzowy 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kalafior z bułką tartą 150g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2437.30 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 84.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 364.05 g; suma cukrów prostych: 65.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.52 g;		
wtorek 2025-06-17		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser biały kostka 30g (BIA), Szynka konserwowa 30g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Paluszki solone 15g (GLU, ZIA),	Zupa botwinkowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet mielony wieprzowy 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kalafior z bułką tartą 150g (GLU), Herbata 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 100g ,	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2302.51 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 89.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; suma cukrów prostych: 14.62 g; Błonnik pokarmowy: 30.10 g;		
wtorek 2025-06-17		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ BEZMLECZNA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Dżem owocowy niskosłodzony 20g 1szt , Szynka konserwowa 30g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa botwinkowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet mielony wieprzowy 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kalafior z bułką tartą 150g (GLU), Herbata 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2163.75 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz: 67.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 343.38 g; suma cukrów prostych: 45.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g;		
środa 2025-06-18		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Polędwica sopocka 40g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa z fasolką szparagową 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos pieczarkowy z kurczakiem 150g (BIA, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty białej z marchewką 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Serdelek drobiowy 70g , Musztarda 15g (GOR), Ogórki kiszane 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1949.84 kcal; Białko ogółem: 56.04 g; Tłuszcz: 67.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 301.04 g; suma cukrów prostych: 32.65 g; Błonnik pokarmowy: 25.04 g;		
środa 2025-06-18		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Polędwica sopocka 40g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa z fasolką szparagową 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos pieczarkowy z kurczakiem 150g (BIA, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty białej z marchewką 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Serdelek drobiowy 70g , Musztarda 15g (GOR), Ogórki kiszane 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1949.84 kcal; Białko ogółem: 56.04 g; Tłuszcz: 67.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 301.04 g; suma cukrów prostych: 32.65 g; Błonnik pokarmowy: 25.04 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOL Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-18 Dieta: ZOL LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Polędwica sopocka 40g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 30g ,	Zupa z fasolką szparagową 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos pieczarkowy z kurczakiem 150g (BIA, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty białej z marchewką 100g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok warzywny 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Serdelek drobiowy 70g , Musztarda 15g (GOR), Ogórki kiszone 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2025.86 kcal; Białko ogółem: 56.87 g; Tłuszcz: 65.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 330.03 g; suma cukrów prostych: 19.48 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g;		
środa 2025-06-18 Dieta: ZOL LUBIĄŻ BEZMLECZNA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Polędwica sopocka 40g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa z fasolką szparagową 350g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos pieczarkowy z kurczakiem 150g (BIA, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty białej z marchewką 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Serdelek drobiowy 70g , Musztarda 15g (GOR), Ogórki kiszone 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1819.04 kcal; Białko ogółem: 53.85 g; Tłuszcz: 52.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; suma cukrów prostych: 19.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.23 g;		
czwartek 2025-06-19 Dieta: ZOL LUBIĄŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka bartenka drobiowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Gruszka 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Paprykarz 50g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2249.24 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 107.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 261.86 g; suma cukrów prostych: 49.09 g; Błonnik pokarmowy: 23.76 g;		
czwartek 2025-06-19 Dieta: ZOL LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka bartenka drobiowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Gruszka 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Paprykarz 50g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2249.24 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 107.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 261.86 g; suma cukrów prostych: 49.09 g; Błonnik pokarmowy: 23.76 g;		
czwartek 2025-06-19 Dieta: ZOL LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka bartenka drobiowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 150g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Gruszka 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Paprykarz 50g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2229.45 kcal; Białko ogółem: 76.65 g; Tłuszcz: 104.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.07 g; Węglowodany ogółem: 271.59 g; suma cukrów prostych: 41.35 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g;		
czwartek 2025-06-19 Dieta: ZOL LUBIĄŻ BEZMLECZNA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Szynka bartenka drobiowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Gruszka 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Paprykarz 50g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1982.67 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 88.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 246.12 g; suma cukrów prostych: 32.05 g; Błonnik pokarmowy: 25.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOL Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-20		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser topiony 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Szczypiorek 5g , Herbata 250ml ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kapusta kiszona 100g , Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Filet rybny panierowany 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 60g , Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1876.65 kcal; Białko ogółem: 70.12 g; Tłuszcz: 62.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 276.52 g; suma cukrów prostych: 37.73 g; Błonnik pokarmowy: 20.62 g;		
piątek 2025-06-20		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser topiony 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Szczypiorek 5g , Herbata 250ml ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kapusta kiszona 100g , Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Filet rybny panierowany 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 60g , Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1876.65 kcal; Białko ogółem: 70.12 g; Tłuszcz: 62.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 276.52 g; suma cukrów prostych: 37.73 g; Błonnik pokarmowy: 20.62 g;		
piątek 2025-06-20		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser topiony 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Szczypiorek 5g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Paluszki solone 15g (GLU, ZIA),	Zupa brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kapusta kiszona 100g , Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Filet rybny panierowany 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt ,	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Polędwica drobiowa miodowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 60g , Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1868.66 kcal; Białko ogółem: 68.11 g; Tłuszcz: 57.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 290.33 g; suma cukrów prostych: 26.64 g; Błonnik pokarmowy: 23.98 g;		
piątek 2025-06-20		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ BEZMLECZNA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Szyńka drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Szczypiorek 5g , Herbata 250ml ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kapusta kiszona 100g , Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Filet rybny panierowany 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Polędwica drobiowa miodowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Papryka czerwona świeża 60g , Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1637.90 kcal; Białko ogółem: 60.55 g; Tłuszcz: 40.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 278.59 g; suma cukrów prostych: 19.09 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g;		

Dietetyk

.....