

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOL Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-21		
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 dyniowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pyzy z mięsem 250g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 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 : 2010.82 kcal; Białko ogółem: 50.96 g; Tłuszcz: 87.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 277.38 g; suma cukrów prostych: 19.88 g; Błonnik pokarmowy: 24.39 g;		
sobota 2025-06-21		
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 dyniowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pyzy z mięsem 250g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 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 : 2010.82 kcal; Białko ogółem: 50.96 g; Tłuszcz: 87.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 277.38 g; suma cukrów prostych: 19.88 g; Błonnik pokarmowy: 24.39 g;		
sobota 2025-06-21		
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 dyniowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pyzy z mięsem 250g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 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 : 2159.51 kcal; Białko ogółem: 57.78 g; Tłuszcz: 90.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.11 g; Węglowodany ogółem: 303.60 g; suma cukrów prostych: 28.00 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g;		
sobota 2025-06-21		
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 ,	Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pyzy z mięsem 250g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Szynka królewska z indyka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Bukiet warzyw parowanych 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1893.21 kcal; Białko ogółem: 48.48 g; Tłuszcz: 69.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 293.48 g; suma cukrów prostych: 16.27 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g;		
niedziela 2025-06-22		
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), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g (BIA), Buraczki z chrzanem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Mortadela 40g , Papryka czerwona świeża 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2062.33 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 81.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 274.58 g; suma cukrów prostych: 27.51 g; Błonnik pokarmowy: 20.75 g;		
niedziela 2025-06-22		
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), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g (BIA), Buraczki z chrzanem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Mortadela 40g , Papryka czerwona świeża 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2062.33 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 81.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 274.58 g; suma cukrów prostych: 27.51 g; Błonnik pokarmowy: 20.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOL Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-22		
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 pastą z ciecierzycy i łososia 80g (RYB, SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU ŻYT),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g (BIA), Buraczki z chrzanem 100g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok warzywny 1szt (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20.8g (BIA), Mortadela 40g , Papryka czerwona świeża 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2269.33 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 88.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 309.69 g; suma cukrów prostych: 31.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g;		
niedziela 2025-06-22		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ BEZMLECZNA		
Bulion warzywny 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , 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), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g (BIA), Buraczki z chrzanem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Mortadela 40g , Papryka czerwona świeża 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2063.30 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 70.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; suma cukrów prostych: 29.89 g; Błonnik pokarmowy: 25.00 g;		
poniedziałek 2025-06-23		
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), Pasztet delikatesowy extra 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Warzywa po chińsku z kurczakiem 150g (SOJ, SEL), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej i marchewki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2094.53 kcal; Białko ogółem: 63.98 g; Tłuszcz: 83.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 289.50 g; suma cukrów prostych: 33.07 g; Błonnik pokarmowy: 19.79 g;		
poniedziałek 2025-06-23		
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), Pasztet delikatesowy extra 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Warzywa po chińsku z kurczakiem 150g (SOJ, SEL), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej i marchewki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2094.53 kcal; Białko ogółem: 63.98 g; Tłuszcz: 83.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 289.50 g; suma cukrów prostych: 33.07 g; Błonnik pokarmowy: 19.79 g;		
poniedziałek 2025-06-23		
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 , II Śniadanie: Kisiel bez cukru 150ml (GLU),	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Warzywa po chińsku z kurczakiem 150g (SOJ, SEL), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej i marchewki 100g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2084.20 kcal; Białko ogółem: 60.50 g; Tłuszcz: 73.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; suma cukrów prostych: 36.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.00 g;		
poniedziałek 2025-06-23		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ BEZMLECZNA		
Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Pasztet delikatesowy extra 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Warzywa po chińsku z kurczakiem 150g (SOJ, SEL), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej i marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1920.01 kcal; Białko ogółem: 54.76 g; Tłuszcz: 66.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 298.99 g; suma cukrów prostych: 15.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOL Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-24		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ PODSTAWOWA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g (BIA), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Szynka konserwowa 20g , Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron z białym serem 350g (GLU, JAJ, BIA), Sos jogurtowo-owocowy bez cukru 100g (BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g , 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 : 2422.12 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 103.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.08 g; Węglowodany ogółem: 316.19 g; suma cukrów prostych: 66.71 g; Błonnik pokarmowy: 19.72 g;		
wtorek 2025-06-24		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Szynka konserwowa 20g , Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron z białym serem 350g (GLU, JAJ, BIA), Sos jogurtowo-owocowy bez cukru 100g (BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g , 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 : 2422.12 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 103.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.08 g; Węglowodany ogółem: 316.19 g; suma cukrów prostych: 66.71 g; Błonnik pokarmowy: 19.72 g;		
wtorek 2025-06-24		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Szynka konserwowa 20g , Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Krakersy 15g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron z białym serem 350g (GLU, JAJ, BIA), Sos jogurtowo-owocowy bez cukru 100g (BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z kapusty czerwonej 150g ,	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 : 2472.28 kcal; Białko ogółem: 71.88 g; Tłuszcz: 112.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.78 g; Węglowodany ogółem: 319.35 g; suma cukrów prostych: 51.17 g; Błonnik pokarmowy: 26.47 g;		
wtorek 2025-06-24		
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 25g 1szt , Szynka konserwowa 20g , Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany 250g (GLU, JAJ), Sos jarzynowy 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 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 : 2075.90 kcal; Białko ogółem: 52.03 g; Tłuszcz: 70.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; suma cukrów prostych: 71.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g;		
środa 2025-06-25		
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), Polędwica sopocka 40g (SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Fasolka po bretońsku 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Banan 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Serdelek drobiowy 70g , Musztarda 15g (GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2239.72 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz: 70.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 357.24 g; suma cukrów prostych: 53.10 g; Błonnik pokarmowy: 31.27 g;		
środa 2025-06-25		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), 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 groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Fasolka po bretońsku 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Banan 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Serdelek drobiowy 70g , Musztarda 15g (GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2239.72 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz: 70.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 357.24 g; suma cukrów prostych: 53.10 g; Błonnik pokarmowy: 31.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOL Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-25		
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 groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Fasolka po bretońsku 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Banan 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 konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2179.98 kcal; Białko ogółem: 68.40 g; Tłuszcz: 63.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 364.53 g; suma cukrów prostych: 36.35 g; Błonnik pokarmowy: 35.14 g;		
środa 2025-06-25		
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 groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Fasolka po bretońsku 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g (BIA), Banan 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Serdelek drobiowy 70g , Musztarda 15g (GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1973.16 kcal; Białko ogółem: 65.39 g; Tłuszcz: 51.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; suma cukrów prostych: 36.06 g; Błonnik pokarmowy: 32.59 g;		
czwartek 2025-06-26		
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), Kielbasa żywiecka 20g , Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Paprykarz 50g , Ogórki kiszone 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2160.99 kcal; Białko ogółem: 70.06 g; Tłuszcz: 76.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 321.47 g; suma cukrów prostych: 39.00 g; Błonnik pokarmowy: 26.22 g;		
czwartek 2025-06-26		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (JAJ, BIA, GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Kielbasa żywiecka 20g , Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Paprykarz 50g , Ogórki kiszone 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2160.99 kcal; Białko ogółem: 70.06 g; Tłuszcz: 76.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 321.47 g; suma cukrów prostych: 39.00 g; Błonnik pokarmowy: 26.22 g;		
czwartek 2025-06-26		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Kielbasa żywiecka 20g , Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 150g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Paprykarz 50g , Ogórki kiszone 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2314.42 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz: 80.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 357.36 g; suma cukrów prostych: 35.11 g; Błonnik pokarmowy: 34.05 g;		
czwartek 2025-06-26		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ BEZMLECZNA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Kielbasa żywiecka 20g , Ser żółty półtłusty 20g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , Sałatka z buraczków 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Paprykarz 50g , Ogórki kiszone 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2030.20 kcal; Białko ogółem: 67.87 g; Tłuszcz: 61.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; suma cukrów prostych: 25.54 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOL Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-27		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), 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 koperkowa z ryżem 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny w panierce 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 150g , 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), Papryka czerwona świeża 60g , Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2042.75 kcal; Białko ogółem: 69.34 g; Tłuszcz: 73.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 295.05 g; suma cukrów prostych: 33.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g;		
piątek 2025-06-27		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), 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 koperkowa z ryżem 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny w panierce 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 150g , 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), Papryka czerwona świeża 60g , Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2042.75 kcal; Białko ogółem: 69.34 g; Tłuszcz: 73.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 295.05 g; suma cukrów prostych: 33.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g;		
piątek 2025-06-27		
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 koperkowa z ryżem 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny w panierce 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 150g , 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), Papryka czerwona świeża 60g , Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2006.68 kcal; Białko ogółem: 69.07 g; Tłuszcz: 74.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 288.39 g; suma cukrów prostych: 22.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g;		
piątek 2025-06-27		
Dieta: ZOL LUBIĄŻ BEZMLECZNA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Szyunka drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Szczypiorek 5g , Herbata 250ml ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny w panierce 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty kiszzonej 150g , Kompot owocowy 250ml ,	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 : 1775.92 kcal; Białko ogółem: 61.50 g; Tłuszcz: 56.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 276.65 g; suma cukrów prostych: 14.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g;		
sobota 2025-06-28		
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),	Kompot owocowy 250ml , Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Sos pieczarkowy 150g (BIA, GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, papryki i kukurydzy 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 : 2116.76 kcal; Białko ogółem: 58.54 g; Tłuszcz: 86.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.08 g; Węglowodany ogółem: 302.53 g; suma cukrów prostych: 23.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g;		
sobota 2025-06-28		
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 , Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Sos pieczarkowy 150g (BIA, GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, papryki i kukurydzy 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 : 2116.76 kcal; Białko ogółem: 58.54 g; Tłuszcz: 86.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.08 g; Węglowodany ogółem: 302.53 g; suma cukrów prostych: 23.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOL Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-28 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),	Kompot owocowy 250ml , Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Sos pieczarkowy 150g (BIA, GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, papryki i kukurydzy 100g , 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 : 2265.45 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz: 89.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.74 g; Węglowodany ogółem: 328.75 g; suma cukrów prostych: 31.17 g; Błonnik pokarmowy: 32.54 g;		
sobota 2025-06-28 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 ,	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Sos pieczarkowy 150g (BIA, GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, papryki i kukurydzy 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 : 1999.14 kcal; Białko ogółem: 56.06 g; Tłuszcz: 68.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 318.63 g; suma cukrów prostych: 19.45 g; Błonnik pokarmowy: 32.54 g;		
niedziela 2025-06-29 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 zieleciną 400g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Kaszanka 100g , Ziemniaki puree 250g (BIA), Sałatka szwedzka 100g (SEL, GOR), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Mortadela 40g , Papryka czerwona świeża 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1988.00 kcal; Białko ogółem: 66.93 g; Tłuszcz: 73.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 282.50 g; suma cukrów prostych: 23.37 g; Błonnik pokarmowy: 19.60 g;		
niedziela 2025-06-29 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 zieleciną 400g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Kaszanka 100g , Ziemniaki puree 250g (BIA), Sałatka szwedzka 100g (SEL, GOR), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Mortadela 40g , Papryka czerwona świeża 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1988.00 kcal; Białko ogółem: 66.93 g; Tłuszcz: 73.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 282.50 g; suma cukrów prostych: 23.37 g; Błonnik pokarmowy: 19.60 g;		
niedziela 2025-06-29 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 zieleciną 400g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Kaszanka 100g , Ziemniaki puree 250g (BIA), Sałatka szwedzka 100g (SEL, GOR), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok warzywny 1szt (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20.8g (BIA), Mortadela 40g , Papryka czerwona świeża 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2201.07 kcal; Białko ogółem: 74.27 g; Tłuszcz: 80.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 317.68 g; suma cukrów prostych: 26.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g;		
niedziela 2025-06-29 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 zieleciną 400g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ), Kaszanka 100g , Ziemniaki puree 250g (BIA), Sałatka szwedzka 100g (SEL, GOR), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Mortadela 40g , Papryka czerwona świeża 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1936.68 kcal; Białko ogółem: 66.59 g; Tłuszcz: 59.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 304.81 g; suma cukrów prostych: 21.42 g; Błonnik pokarmowy: 23.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: ZOL Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-30 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), Paszтет z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Cebula 15g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 170g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2164.16 kcal; Białko ogółem: 72.63 g; Tłuszcz: 79.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; suma cukrów prostych: 36.25 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g;		
poniedziałek 2025-06-30 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), Paszтет z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Cebula 15g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 170g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2164.16 kcal; Białko ogółem: 72.63 g; Tłuszcz: 79.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; suma cukrów prostych: 36.25 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g;		
poniedziałek 2025-06-30 Dieta: ZOL LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Paszтет z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Cebula 15g , II Śniadanie: Kisiel bez cukru 150ml (GLU),	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 170g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z marchewki 150g , 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), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2153.83 kcal; Białko ogółem: 69.15 g; Tłuszcz: 69.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 338.69 g; suma cukrów prostych: 39.29 g; Błonnik pokarmowy: 27.09 g;		
poniedziałek 2025-06-30 Dieta: ZOL LUBIĄŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Herbata 250ml , Paszтет z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Bulion warzywny 350g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Cebula 15g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 170g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło roślinne 20g , Ser żółty półtłusty 30g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 1943.84 kcal; Białko ogółem: 64.65 g; Tłuszcz: 56.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 318.72 g; suma cukrów prostych: 19.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.60 g;		

Dietetyk

.....