

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: DP Lubiąż                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>sobota 2025-06-21</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ CUKRZYCOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Bulion warzywny 300g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ),<br>Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix<br>do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa<br>70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL,<br/>GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Pomidor 60g ,<br>Szpinak świeży 15g , Kawa zbożowa z mlekiem<br>250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Suchary 40g ( <b>GLU</b> ), | Zupa dyniowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL,<br/>GLU PSZ</b> ), Pyzy z mięsem 250g , Surówka z<br>kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 100g ,<br>Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir naturalny 150ml ( <b>BIA</b> ),               | Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix<br>do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy<br>50g ( <b>BIA</b> ), Bukiet warzyw parowanych 60g ,<br>Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Bułka graham 1szt ,                                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2191.46 kcal; Białko ogółem: 60.89 g; Tłuszcz: 91.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.37 g;<br>Węglowodany ogółem: 307.94 g; suma cukrów prostych: 28.39 g; Błonnik pokarmowy: 28.92 g;                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>sobota 2025-06-21</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Dżem<br>owocowy 50g , Pomidor 60g , Szpinak świeży<br>15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU,<br/>BIA</b> ),                                                                                                                                                                                    | Zupa dyniowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL,<br/>GLU PSZ</b> ), Makaron z pesto 200g ( <b>GLU, JAJ</b> ),<br>Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i<br>kukurydzy 100g , Kompot owocowy 250ml ,                                                           | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek<br>śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Bukiet warzyw<br>parowanych 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ<br/>WŁO</b> ),               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2029.14 kcal; Białko ogółem: 50.43 g; Tłuszcz: 74.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.39 g;<br>Węglowodany ogółem: 310.34 g; suma cukrów prostych: 53.35 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g;                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>sobota 2025-06-21</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka<br>drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA,<br/>SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Pomidor 60g ,<br>Szpinak świeży 15g , Kawa zbożowa z mlekiem<br>250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),                                                                                                         | Zupa dyniowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL,<br/>GLU PSZ</b> ), Pyzy z mięsem 250g , Surówka z<br>kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 100g ,<br>Kompot owocowy 250ml ,                                                                                | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek<br>śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Bukiet warzyw<br>parowanych 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ<br/>WŁO</b> ),               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2307.37 kcal; Białko ogółem: 61.27 g; Tłuszcz: 92.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.71 g;<br>Węglowodany ogółem: 332.66 g; suma cukrów prostych: 22.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.35 g;                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>sobota 2025-06-21</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ BEZMLECZNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Bulion warzywny 300g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ),<br>Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Parówka drobiowa<br>70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL,<br/>GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Pomidor 60g ,<br>Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml ,                                                                                                         | Zupa dyniowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL,<br/>GLU PSZ</b> ), Pyzy z mięsem 250g , Surówka z<br>kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 150g ,<br>Kompot owocowy 250ml ,                                                                                | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Szynka królewska z<br>indyka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),<br>Bukiet warzyw parowanych 60g , Rukola 15g ,<br>Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ<br/>WŁO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2222.61 kcal; Białko ogółem: 59.61 g; Tłuszcz: 76.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.17 g;<br>Węglowodany ogółem: 352.19 g; suma cukrów prostych: 19.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.98 g;                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>sobota 2025-06-21</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do<br>smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g<br>( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR,<br/>ZIA</b> ), Ketchup 15g , Musztarda 15g ( <b>GOR</b> ),<br>Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , Kakao<br>250ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Owoc 100g ,                                                                          | Zupa dyniowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL,<br/>GLU PSZ</b> ), Pyzy z mięsem 250g , Surówka z<br>kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 100g ,<br>Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kasza manna z syropem 150g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do<br>smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g<br>( <b>BIA</b> ), Bukiet warzyw parowanych 60g , Rukola<br>15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ<br/>WŁO</b> ),                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2682.13 kcal; Białko ogółem: 69.72 g; Tłuszcz: 105.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.17 g;<br>Węglowodany ogółem: 387.22 g; suma cukrów prostych: 58.27 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g;                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: DP Lubiąż                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>sobota 2025-06-21</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Dżem owocowy 50g , Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml ,                                                                                                                                                                                                                                       | Zupa dyniowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Makaron z pesto 200g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 100g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                                           | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Humus klasyczny 50g , Bukiet warzyw parowanych 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),                                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2049.58 kcal; Białko ogółem: 46.88 g; Tłuszcz: 64.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 340.21 g; suma cukrów prostych: 47.95 g; Błonnik pokarmowy: 23.82 g;                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>sobota 2025-06-21</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),                                                                                                                           | Zupa dyniowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pyzy z mięsem 250g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                                                                | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Bukiet warzyw parowanych 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2456.32 kcal; Białko ogółem: 64.78 g; Tłuszcz: 102.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; suma cukrów prostych: 25.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g;                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>sobota 2025-06-21</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),                                                                                                                                                 | Zupa dyniowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pyzy z mięsem 250g , Brokuł parowany 100g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                                                                                                    | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 60g ( <b>SEL</b> ), Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2155.72 kcal; Białko ogółem: 56.91 g; Tłuszcz: 75.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 331.81 g; suma cukrów prostych: 25.01 g; Błonnik pokarmowy: 23.02 g;                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>niedziela 2025-06-22</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Bulion warzywny 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Sałata 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kanapka z pastą z ciecierzycy i łososia 80g ( <b>RYB, SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), | Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kielbasa z pieca 100g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Buraczki z chrzanem 150g , Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok warzywny 1szt ( <b>SEL</b> ), | Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka hetmańska 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z białym serem 80g ( <b>BIA, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2364.37 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 90.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; suma cukrów prostych: 38.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g;                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>niedziela 2025-06-22</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</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 , Sałata 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),                                                                                                                                                                   | Bulion warzywny z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g ( <b>JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Buraczki z chrzanem 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                              | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasztet sojowy 40g , Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>wafelki 1szt ,                                                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2320.38 kcal; Białko ogółem: 61.97 g; Tłuszcz: 78.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 369.45 g; suma cukrów prostych: 84.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.22 g;                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: DP Lubiąż                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                        |
| niedziela 2025-06-22                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 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 , Salata 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),                                                               | Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kiełbasa z pieca 100g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Buraczki z chrzanem 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                   | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>wafelki 1szt ,                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2485.45 kcal; Białko ogółem: 80.48 g; Tłuszcz: 94.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.51 g; Węglowodany ogółem: 347.73 g; suma cukrów prostych: 80.86 g; Błonnik pokarmowy: 23.83 g;                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| niedziela 2025-06-22                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Dieta: DP LUBIĄŻ BEZMLECZNA                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Bulion warzywny 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Salata 15g , Herbata 250ml ,                                                               | Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kiełbasa z pieca 100g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Buraczki z chrzanem 150g , Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką owocową 150g ( <b>GLU</b> ), | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Szynka hetmańska 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>wafelki 1szt ,                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2434.13 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 81.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; suma cukrów prostych: 78.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g;                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| niedziela 2025-06-22                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Salata 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kanapka z dżemem 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), | Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kiełbasa z pieca 100g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Buraczki z chrzanem 150g , Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką owocową 150g ( <b>GLU</b> ), | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2747.04 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 110.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.02 g; Węglowodany ogółem: 363.70 g; suma cukrów prostych: 45.64 g; Błonnik pokarmowy: 24.30 g;                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| niedziela 2025-06-22                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Pasta z białej fasoli 50g , Ogórki kiszzone 60g , Salata 15g , Herbata 250ml ,                                                                                                                          | Bulion warzywny z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g ( <b>JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Buraczki z chrzanem 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                   | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Pasztet sojowy 40g , Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>wafelki 1szt ,                                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2125.54 kcal; Białko ogółem: 48.08 g; Tłuszcz: 64.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 366.97 g; suma cukrów prostych: 79.84 g; Błonnik pokarmowy: 31.23 g;                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| niedziela 2025-06-22                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Salata 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),                                                                              | Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kiełbasa z pieca 100g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Salatką z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                   | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>wafelki 1szt ,                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2599.32 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 102.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.69 g; Węglowodany ogółem: 351.99 g; suma cukrów prostych: 83.30 g; Błonnik pokarmowy: 19.52 g;                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Jadłospisy dla oddziałów**

| <b>Oddział: DP Lubiąż</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie<br/>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Obiad<br/>Podwieczerek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Kolacja<br/>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>niedziela 2025-06-22</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),                                                       | Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Podudzie z kurczaka parowane 2szt. 150g , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                                         | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka białego drobiowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Cukinia mrożona 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>wafelki 1szt ,                                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2297.28 kcal; Białko ogółem: 63.26 g; Tłuszcz: 79.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 503.21 g; suma cukrów prostych: 86.86 g; Błonnik pokarmowy: 45.78 g;                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>poniedziałek 2025-06-23</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> ), Pasztet delikatesowy extra 40g , Pomidor 60g , Cebula 15g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kisiel bez cukru 150ml ( <b>GLU</b> ), | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Warzywa po chińsku z kurczakiem 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej i marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Maślanka naturalna 150ml ( <b>BIA</b> ), | Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2227.70 kcal; Białko ogółem: 66.03 g; Tłuszcz: 82.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; suma cukrów prostych: 38.76 g; Błonnik pokarmowy: 26.16 g;                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>poniedziałek 2025-06-23</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 60g , Cebula 15g , Herbata 250ml ,                                               | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Warzywa po chińsku z soczewicą 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej i marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                      | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2441.02 kcal; Białko ogółem: 65.04 g; Tłuszcz: 100.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 343.95 g; suma cukrów prostych: 36.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g;                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>poniedziałek 2025-06-23</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasztet delikatesowy extra 40g , Pomidor 60g , Cebula 15g , Herbata 250ml ,                                              | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Warzywa po chińsku z kurczakiem 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                     | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2203.70 kcal; Białko ogółem: 67.34 g; Tłuszcz: 81.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 319.22 g; suma cukrów prostych: 34.46 g; Błonnik pokarmowy: 21.98 g;                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>poniedziałek 2025-06-23</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Dieta: DP LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Bulion warzywny 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Pasztet delikatesowy extra 40g , Pomidor 60g , Cebula 15g , Herbata 250ml ,                                                                                | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Warzywa po chińsku z kurczakiem 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej i marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                     | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Poledwica Ani 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2048.34 kcal; Białko ogółem: 57.43 g; Tłuszcz: 66.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.80 g; Węglowodany ogółem: 328.97 g; suma cukrów prostych: 17.47 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g;                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: DP Lubiąż                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>poniedziałek 2025-06-23</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasztet delikatesowy extra 40g , Pomidor 60g , Cebula 15g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kisiel 150ml ( <b>GLU</b> ),                                                                      | Kompot owocowy 250ml , Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Warzywa po chińsku z kurczakiem 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej i marchewki 150g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok owocowy 200ml ,                             | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2452.60 kcal; Białko ogółem: 70.06 g; Tłuszcz: 96.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; suma cukrów prostych: 50.73 g; Błonnik pokarmowy: 18.85 g;                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>poniedziałek 2025-06-23</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 , Cebula 15g , Herbata 250ml ,                                                                                                                                                                                                     | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Warzywa po chińsku z soczewicą 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej i marchewki 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> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2110.24 kcal; Białko ogółem: 47.43 g; Tłuszcz: 78.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 330.57 g; suma cukrów prostych: 16.31 g; Błonnik pokarmowy: 30.33 g;                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>poniedziałek 2025-06-23</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasztet delikatesowy extra 40g , Pomidor 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,                                                                                                                              | Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ</b> ), Warzywa po chińsku z kurczakiem 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Marchew parowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                                   | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 60g , Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2295.71 kcal; Białko ogółem: 74.78 g; Tłuszcz: 84.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 327.81 g; suma cukrów prostych: 97.12 g; Błonnik pokarmowy: 23.37 g;                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>poniedziałek 2025-06-23</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka drobiowa familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,                                                                                             | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Warzywa po chińsku z kurczakiem 150g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej i marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                            | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 60g , Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Przecier owocowy 100g 1szt ,                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2428.84 kcal; Białko ogółem: 76.29 g; Tłuszcz: 98.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 324.82 g; suma cukrów prostych: 35.23 g; Błonnik pokarmowy: 18.76 g;                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>wtorek 2025-06-24</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> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa 20g , Ogórki kiszone 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Krakersy 15g ( <b>GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR</b> ), | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Makaron z białym serem 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Sos jogurtowo-owocowy bez cukru 100g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 150g , Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Surówka z kapusty czerwonej 150g , | 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> ), Papryka czerwona świeża 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek wiejski 150g 1szt ,          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2688.31 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 118.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.15 g; Węglowodany ogółem: 332.81 g; suma cukrów prostych: 55.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g;                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: DP Lubiąż                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                              |
| wtorek 2025-06-24Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <i>BIA</i> ),<br>Chleb pszenno-żytni 150g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <i>BIA</i> ), Pasta z bobu 50g , Ogórki kiszzone 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,                                                                                 | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g ( <i>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</i> ), Makaron z białym serem 350g ( <i>GLU, JAJ, BIA</i> ), Sos jogurtowo-owocowy bez cukru 100g ( <i>BIA</i> ), Surówka z marchewki i jabłka 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                                 | Chleb pszenno-żytni 150g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Pasta jajeczna z koperkiem 50g ( <i>JAJ, SEL, GOR</i> ), Papryka czerwona świeża 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek wiejski 150g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2706.82 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 116.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.97 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; suma cukrów prostych: 71.48 g; Błonnik pokarmowy: 24.73 g;                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| wtorek 2025-06-24Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <i>BIA</i> ),<br>Chleb pszenno-żytni 150g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Szynka konserwowa 20g , Ogórki kiszzone 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,                                                                              | Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <i>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</i> ), Pulpet wieprzowo-warzywny 70g ( <i>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</i> ), Sos pietruszkowy 100g ( <i>BIA, GLU PSZ</i> ), Kasza pęczak na sypko 250g ( <i>GLU JĘCZ</i> ), Surówka z marchewki i selera 150g ( <i>SEL</i> ), Kompot owocowy 250ml ,                 | Chleb pszenno-żytni 150g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Pasta jajeczna z koperkiem 50g ( <i>JAJ, SEL, GOR</i> ), Papryka czerwona świeża 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek wiejski 150g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2543.53 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 91.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.85 g; Węglowodany ogółem: 355.51 g; suma cukrów prostych: 70.55 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g;                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| wtorek 2025-06-24Dieta: DP LUBIĄŻ BEZMLECZNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Bulion warzywny 300g ( <i>SOJ, SEL, GLU PSZ</i> ),<br>Chleb pszenno-żytni 150g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ), Masło roślinne 20g , Pasta z bobu 50g , Szynka konserwowa 20g , Ogórki kiszzone 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,                                                                                                                 | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g ( <i>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</i> ), Makaron gotowany 250g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos jarzynowy 150g ( <i>BIA, SEL, GLU PSZ</i> ), Surówka z marchewki i jabłka 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                                                | Chleb pszenno-żytni 150g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ), Masło roślinne 20g , Pasta jajeczna z koperkiem 50g ( <i>JAJ, SEL, GOR</i> ), Papryka czerwona świeża 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Galaretki owocowa 175g 1szt ,              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2265.56 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz: 92.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 315.96 g; suma cukrów prostych: 44.09 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g;                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| wtorek 2025-06-24Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <i>BIA</i> ),<br>Bułka pszenna 150g ( <i>GLU PSZ</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Ser żółty półtłusty 20g ( <i>BIA</i> ), Szynka konserwowa 20g , Ogórki kiszzone 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Krakersy 15g ( <i>GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR</i> ), | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g ( <i>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</i> ), Makaron z białym serem 350g ( <i>GLU, JAJ, BIA</i> ), Sos jogurtowo-owocowy bez cukru 100g ( <i>BIA</i> ), Surówka z marchewki i jabłka 150g , Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Koktajl truskawkowy na maślanie 200g ( <i>BIA</i> ), | Bułka pszenna 150g ( <i>GLU PSZ</i> ), Mix do smarowania 20g ( <i>BIA</i> ), Pasta jajeczna z koperkiem 50g ( <i>JAJ, SEL, GOR</i> ), Papryka czerwona świeża 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek wiejski 150g 1szt ,                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2886.19 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 119.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.19 g; Węglowodany ogółem: 358.96 g; suma cukrów prostych: 86.10 g; Błonnik pokarmowy: 19.12 g;                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| wtorek 2025-06-24Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Chleb pszenno-żytni 150g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ), Masło roślinne 20g , Miód 25g 1szt , Pasta z bobu 50g , Ogórki kiszzone 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,                                                                                                                                                                               | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g ( <i>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</i> ), Makaron gotowany 250g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos jarzynowy 150g ( <i>BIA, SEL, GLU PSZ</i> ), Surówka z marchewki i jabłka 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                                                | Chleb pszenno-żytni 150g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ), Masło roślinne 20g , Humus klasyczny 50g , Papryka czerwona świeża 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Galaretki owocowa 175g 1szt ,                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2518.62 kcal; Białko ogółem: 60.64 g; Tłuszcz: 86.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 401.01 g; suma cukrów prostych: 41.77 g; Błonnik pokarmowy: 29.78 g;                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: DP Lubiąż                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>wtorek 2025-06-24</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <b>BIA</b> ),<br>Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do<br>smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa 20g<br>, Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Dynia parowana<br>60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,                                                                  | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Makaron z białym serem 350g<br>( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Sos jogurtowo-owocowy bez<br>cukru 100g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i jabłka<br>150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                    | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do<br>smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta jajeczna z<br>koperkiem 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Papryka<br>czerwona świeża 60g , Rukola 15g , Herbata<br>250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek wiejski 150g 1szt ,                                                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2782.55 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 121.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.04 g;<br>Węglowodany ogółem: 337.95 g; suma cukrów prostych: 72.63 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>wtorek 2025-06-24</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <b>BIA</b> ),<br>Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do<br>smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa 20g<br>, Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Dynia parowana<br>60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,                                                                  | Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Makaron z białym serem 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Sos jogurtowo-owocowy bez cukru 100g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                 | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do<br>smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka prasowana z<br>indykiem 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ),<br>Marchew parowana 60g , Rukola 15g , Herbata<br>250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek wiejski 150g 1szt ,                                                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2641.55 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 111.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.76 g;<br>Węglowodany ogółem: 331.93 g; suma cukrów prostych: 97.82 g; Błonnik pokarmowy: 21.57 g;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>środa 2025-06-25</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ CUKRZYCOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Bulion warzywny 300g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ),<br>Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix<br>do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka<br>40g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Ogórki<br>zielone 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Chrupki kukurydziane 30g , | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g<br>( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Fasolka po bretońsku<br>150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ),<br>Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Banan 150g , Kompot<br>owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok warzywny 150g ( <b>SEL</b> ), | Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix<br>do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serdelek drobiowy<br>70g , Musztarda 15g ( <b>GOR</b> ), Ogórki<br>konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata lodowa<br>cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2286.90 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 69.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.40 g;<br>Węglowodany ogółem: 374.41 g; suma cukrów prostych: 37.91 g; Błonnik pokarmowy: 36.33 g;                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>środa 2025-06-25</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ),<br>Dżem owocowy 50g , Ogórki zielone 60g ,<br>Sałata 15g , Herbata 250ml ,                                                                                       | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g<br>( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Fasolka w pomidorach<br>150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ),<br>Banan 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                                     | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasztet<br>sojowy 40g , Musztarda 15g ( <b>GOR</b> ), Ogórki<br>konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata lodowa<br>cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z miodem 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2210.56 kcal; Białko ogółem: 57.85 g; Tłuszcz: 59.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.03 g;<br>Węglowodany ogółem: 391.38 g; suma cukrów prostych: 71.85 g; Błonnik pokarmowy: 33.57 g;                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>środa 2025-06-25</b> <b>Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ),<br>Polędwica sopocka 40g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Ogórki zielone 60g , Sałata 15g ,<br>Herbata 250ml ,                                            | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g<br>( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Fasolka po bretońsku<br>150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ),<br>Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Banan 150g , Kompot<br>owocowy 250ml ,                                                              | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serdelek<br>drobiowy 70g , Musztarda 15g ( <b>GOR</b> ), Ogórki<br>konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata lodowa<br>cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2346.64 kcal; Białko ogółem: 77.34 g; Tłuszcz: 76.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.88 g;<br>Węglowodany ogółem: 367.12 g; suma cukrów prostych: 54.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.46 g;                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: DP Lubiąż                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>środa 2025-06-25</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: DP LUBIĄŻ BEZMLECZNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Bulion warzywny 300g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Polędwica sopocka 40g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,                                                                      | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Fasolka po bretońsku 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Banan 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                            | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Serdelek drobiowy 70g , Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml , Musztarda 15g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2080.08 kcal; Białko ogółem: 69.85 g; Tłuszcz: 57.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 351.37 g; suma cukrów prostych: 37.62 g; Błonnik pokarmowy: 33.78 g;                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>środa 2025-06-25</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 40g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Chrupki kukurydziane 30g , | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Fasolka po bretońsku 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Banan 150g , Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt , | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serdelek drobiowy 70g , Musztarda 15g ( <b>GOR</b> ), Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2970.70 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 101.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.99 g; Węglowodany ogółem: 450.27 g; suma cukrów prostych: 56.05 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g;                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>środa 2025-06-25</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Dżem owocowy 50g , Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,                                                                                                                                                                    | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Fasolka w pomidorach 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Banan 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                                                | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Pasztet sojowy 40g , Musztarda 15g ( <b>GOR</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z miodem 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1864.16 kcal; Białko ogółem: 48.14 g; Tłuszcz: 39.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 355.76 g; suma cukrów prostych: 52.84 g; Błonnik pokarmowy: 31.71 g;                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>środa 2025-06-25</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 40g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,                                                       | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Fasolka po bretońsku 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Banan 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                            | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serdelek drobiowy 70g , Musztarda 15g ( <b>GOR</b> ), Ogórki konserwowe 60g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2437.54 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz: 81.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 370.60 g; suma cukrów prostych: 57.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g;                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>środa 2025-06-25</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 40g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Brokuł parowany 60g , Sałata 15g , Herbata 250ml ,                                                      | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Fasolka po bretońsku 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Banan 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                            | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serdelek drobiowy 70g , Ketchup 15g , Carpaccio z buraka 60g , Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2447.31 kcal; Białko ogółem: 82.23 g; Tłuszcz: 81.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 374.26 g; suma cukrów prostych: 58.36 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g;                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: DP Lubiąż                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                               |
| czwartek 2025-06-26Dieta: DP LUBIĄŻ CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |
| Bulion warzywny 300g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ),<br>Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Kielbasa żywiecka 20g , Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 150g ,         | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Surówka wielowarzywna 150g ,                        | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g , Ogórki kiszzone 60g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Bułka graham 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2377.39 kcal; Białko ogółem: 73.98 g; Tłuszcz: 83.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 364.44 g; suma cukrów prostych: 41.59 g; Błonnik pokarmowy: 34.84 g;                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |
| czwartek 2025-06-26Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |
| 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> ), Pasta z kukurydzy 50g , Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,                                        | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                                                 | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g , Ogórki kiszzone 60g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Rogal 100g ,        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2581.47 kcal; Białko ogółem: 75.95 g; Tłuszcz: 84.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 407.87 g; suma cukrów prostych: 51.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g;                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |
| czwartek 2025-06-26Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |
| 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> ), Kielbasa żywiecka 40g , Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,                                        | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                                | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g , Ogórki kiszzone 60g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Rogal 100g ,        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2529.45 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 86.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 384.06 g; suma cukrów prostych: 51.85 g; Błonnik pokarmowy: 29.86 g;                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |
| czwartek 2025-06-26Dieta: DP LUBIĄŻ BEZMLECZNA                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |
| Bulion warzywny 300g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ),<br>Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Kielbasa żywiecka 40g , Pasta z kukurydzy 50g , Pomidor 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,                                                                                        | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                                | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Paprykarz 50g , Ogórki kiszzone 60g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Rogal 100g ,                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2454.46 kcal; Białko ogółem: 74.67 g; Tłuszcz: 75.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 399.11 g; suma cukrów prostych: 39.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.61 g;                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |
| czwartek 2025-06-26Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |
| 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> ), Kielbasa żywiecka 40g , Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń 150g ( <b>BIA</b> ), | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kasza manna z syropem 150g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g , Ogórki kiszzone 60g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Rogal 100g ,                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2885.58 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 98.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 429.51 g; suma cukrów prostych: 78.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.21 g;                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: DP Lubiąż                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| czwartek 2025-06-26                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Pasta z kukurydzy 50g , Sałatka z ciecierzycą 30g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Pomidor 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,                                                                                        | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                   | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Ogórki kiszzone 60g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Rogal 100g ,                                                                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2386.24 kcal; Białko ogółem: 66.77 g; Tłuszcz: 71.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 398.55 g; suma cukrów prostych: 38.19 g; Błonnik pokarmowy: 36.96 g;                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| czwartek 2025-06-26                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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> ), Kielbasa żywiecka 40g , Ser żółty półtłusty 20g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,                             | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jaglana na sypko 250g , Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                          | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g , Ogórki kiszzone 60g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Rogal 100g ,                                                                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2189.31 kcal; Białko ogółem: 68.67 g; Tłuszcz: 84.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; suma cukrów prostych: 53.62 g; Błonnik pokarmowy: 18.73 g;                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| czwartek 2025-06-26                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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> ), Szynka złocista 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Serek jogurtowy 30g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml , | Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jaglana na sypko 250g , Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                     | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 40g , Brokuł parowany 60g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Rogal 100g ,                                                                                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2314.31 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 88.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 321.36 g; suma cukrów prostych: 53.27 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g;                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| piątek 2025-06-27                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 60g , Szczypiorek 5g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny 1szt , | Chleb ziarnisty 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> ), Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z serem żółtym 80g ( <b>BIA, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2182.05 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 87.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 295.48 g; suma cukrów prostych: 21.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g;                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| piątek 2025-06-27                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 60g , Szczypiorek 5g , 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 ,                                                    | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Humus klasyczny 50g , Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z dżemem 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),                                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2390.15 kcal; Białko ogółem: 70.63 g; Tłuszcz: 90.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 346.35 g; suma cukrów prostych: 41.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.57 g;                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: DP Lubiąż                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| piątek 2025-06-27                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 60g , Szczypiorek 5g , 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 ,                                                                                                   | 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> ), Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z dżemem 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2172.98 kcal; Białko ogółem: 72.50 g; Tłuszcz: 80.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; suma cukrów prostych: 40.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.22 g;                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| piątek 2025-06-27                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: DP LUBIĄŻ BEZMLECZNA                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Bulion warzywny 300g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Szyunka drobiowa familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g , Szczypiorek 5g , 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 ,                                                                                                   | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Polędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z dżemem 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1865.92 kcal; Białko ogółem: 62.64 g; Tłuszcz: 59.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 293.08 g; suma cukrów prostych: 24.11 g; Błonnik pokarmowy: 26.73 g;                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| piątek 2025-06-27                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 60g , Szczypiorek 5g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ), Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z dżemem 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2485.91 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 94.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; suma cukrów prostych: 58.54 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g;                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| piątek 2025-06-27                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Miód 25g 1szt , Ogórki zielone 60g , Szczypiorek 5g , Herbata 250ml ,                                                                                                                                  | Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotlet z selera 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</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> ), Humus klasyczny 50g , Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 200ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z dżemem 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2135.74 kcal; Białko ogółem: 41.29 g; Tłuszcz: 59.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 385.95 g; suma cukrów prostych: 24.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g;                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| piątek 2025-06-27                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 60g , Szczypiorek 5g , 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> ), Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z dżemem 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2289.45 kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz: 88.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 315.88 g; suma cukrów prostych: 43.71 g; Błonnik pokarmowy: 20.17 g;                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: DP Lubiąż                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| piątek 2025-06-27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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> ), Ser fromage 40g , Ogórki zielone 60g , Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,                                                                                                                                                            | Zupa koperkowa z ryżem 450g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny na parze 90g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</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> ), Marchew parowana 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z dżemem 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2278.08 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 81.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 314.26 g; suma cukrów prostych: 68.92 g; Błonnik pokarmowy: 20.30 g;                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| sobota 2025-06-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: DP LUBIĄŻ CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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 , Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Suchary 40g ( <b>GLU</b> ), | Kompot owocowy 250ml , Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, papryki i kukurydzy 150g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ), Bukiet warzyw parowanych 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Bułka graham 1szt ,                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2331.51 kcal; Białko ogółem: 69.33 g; Tłuszcz: 93.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.20 g; Węglowodany ogółem: 336.81 g; suma cukrów prostych: 32.15 g; Błonnik pokarmowy: 35.41 g;                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| sobota 2025-06-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Dżem owocowy 50g , Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),                                                                                                                                                                               | Kompot owocowy 250ml , Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, papryki i kukurydzy 150g ,                                                                  | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Bukiet warzyw parowanych 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2171.59 kcal; Białko ogółem: 59.77 g; Tłuszcz: 72.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 350.10 g; suma cukrów prostych: 42.91 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g;                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| sobota 2025-06-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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 , Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),                                                                                                       | Kompot owocowy 250ml , Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, papryki i kukurydzy 150g ,                                                                  | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Bukiet warzyw parowanych 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2447.42 kcal; Białko ogółem: 69.72 g; Tłuszcz: 94.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 361.54 g; suma cukrów prostych: 25.93 g; Błonnik pokarmowy: 33.84 g;                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| sobota 2025-06-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: DP LUBIĄŻ BEZMLECZNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Bulion warzywny 300g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 60g , Ketchup 15g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml ,                                                                                                       | Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml , Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ),                                                                                                                                                                                    | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Szynka królewska z indyka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw parowanych 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2074.07 kcal; Białko ogółem: 62.04 g; Tłuszcz: 55.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 359.58 g; suma cukrów prostych: 20.31 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g;                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: DP Lubiąż                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>sobota 2025-06-28</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Musztarda 15g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , Kakao 250ml ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Suchary 40g ( <b>GLU</b> ),                                       | Kompot owocowy 250ml , Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, papryki i kukurydzy 150g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok owocowy 200ml , | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Bukiet warzyw parowanych 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2505.40 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz: 101.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.88 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; suma cukrów prostych: 39.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g;                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>sobota 2025-06-28</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Dżem owocowy 50g , Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , Herbata 250ml ,                                                                                                                                                                                                                  | Kompot owocowy 250ml , Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, papryki i kukurydzy 150g ,                                                | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Humus klasyczny 50g , Bukiet warzyw parowanych 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),                                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2192.02 kcal; Białko ogółem: 56.22 g; Tłuszcz: 63.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 379.98 g; suma cukrów prostych: 37.51 g; Błonnik pokarmowy: 33.84 g;                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>sobota 2025-06-28</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Ketchup 15g , Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),                                                                                                      | Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml , Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, papryki i kukurydzy 150g ,                                                | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Bukiet warzyw parowanych 60g , Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2563.52 kcal; Białko ogółem: 72.42 g; Tłuszcz: 101.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.73 g; Węglowodany ogółem: 366.40 g; suma cukrów prostych: 28.63 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g;                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>sobota 2025-06-28</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g , Szpinak świeży 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),                                                                                                                            | Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml , Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Sos pieczarkowy 150g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Brokuł parowany 100g ,                                                                                       | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 60g ( <b>SEL</b> ), Rukola 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Bułka mleczna 100g ( <b>GLU, JAJ, BIA, ORZ WŁO</b> ),                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2238.43 kcal; Białko ogółem: 62.66 g; Tłuszcz: 74.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 350.79 g; suma cukrów prostych: 23.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.93 g;                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>niedziela 2025-06-29</b> <b>Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Bulion warzywny 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszone 60g , Sałata 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kanapka z pasztetem 80g ( <b>GLU, SEL, GOR, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), | Rosół z makaronem i zieleciną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kaszanka 100g , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka szwedzka 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok warzywny 1szt ( <b>SEL</b> ),                                                                  | Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z białym serem 80g ( <b>BIA, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2278.30 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 81.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 331.97 g; suma cukrów prostych: 31.31 g; Błonnik pokarmowy: 26.90 g;                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: DP Lubiąż                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                        |
| niedziela 2025-06-29Dieta: DP LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ogórki kiszone 60g , Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),                                                                         | Bulion warzywny z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotlet z selera 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka szwedzka 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 250ml ,                                                 | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет sojowy 40g , Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>wafelki 1szt ,                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2151.64 kcal; Białko ogółem: 53.04 g; Tłuszcz: 70.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 349.16 g; suma cukrów prostych: 77.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.94 g;                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| niedziela 2025-06-29Dieta: DP LUBIĄŻ PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszone 60g , Sałata 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),                                                                         | Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kaszanka 100g , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka szwedzka 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 250ml ,                                                                   | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>wafelki 1szt ,                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2393.30 kcal; Białko ogółem: 71.09 g; Tłuszcz: 85.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.52 g; Węglowodany ogółem: 352.64 g; suma cukrów prostych: 74.56 g; Błonnik pokarmowy: 21.52 g;                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| niedziela 2025-06-29Dieta: DP LUBIĄŻ BEZMLECZNA                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bulion warzywny 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszone 60g , Sałata 15g , Masło roślinne 20g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), | Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kaszanka 100g , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka szwedzka 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 250ml ,                                                                   | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Szynka hetmańska 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>wafelki 1szt ,                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2526.56 kcal; Białko ogółem: 73.93 g; Tłuszcz: 89.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 379.01 g; suma cukrów prostych: 77.06 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g;                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| niedziela 2025-06-29Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszone 60g , Sałata 15g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kanapka z dżemem 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ),           | Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kaszanka 100g , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka szwedzka 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką owocowa 150g ( <b>GLU</b> ), | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2654.89 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 100.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.04 g; Węglowodany ogółem: 368.60 g; suma cukrów prostych: 39.34 g; Błonnik pokarmowy: 21.98 g;                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| niedziela 2025-06-29Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Herbata 250ml , Ogórki kiszone 60g , Pasta z białej fasoli 50g , Sałata 15g , Masło roślinne 20g ,                                                                                                                                    | Bulion warzywny z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotlet z selera 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka szwedzka 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 250ml ,                                                 | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Paszтет sojowy 40g , Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>wafelki 1szt ,                                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1956.80 kcal; Białko ogółem: 39.15 g; Tłuszcz: 56.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 346.67 g; suma cukrów prostych: 73.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g;                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: DP Lubiąż                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| niedziela 2025-06-29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszzone 60g , Sałata 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),                                                                                                                                  | Rosół z makaronem i zieleciną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kaszanka 100g , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Marchew parowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                                                                     | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka hetmańska 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona świeża 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>wafelki 1szt ,                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2464.76 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 90.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.97 g; Węglowodany ogółem: 354.68 g; suma cukrów prostych: 132.32 g; Błonnik pokarmowy: 25.44 g;                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| niedziela 2025-06-29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Dieta: DP LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g , Sałata 15g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ),                                                                                                     | Rosół z makaronem i zieleciną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet drobiowy pieczony 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Marchew parowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                                         | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka bartnika drobiowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Cukinia parowana 60g , Roszponka 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>wafelki 1szt ,                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2319.77 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 75.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 339.81 g; suma cukrów prostych: 130.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.38 g;                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| poniedziałek 2025-06-30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Dieta: DP LUBIAŻ CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 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> ), Pasztet z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g , Cebula 15g , Herbata 250ml , Cebula 15g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kisiel bez cukru 150ml ( <b>GLU</b> ), | Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 170g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Maślanka naturalna 150ml ( <b>BIA</b> ), | Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 60g , Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z szynką 80g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2235.28 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 73.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 347.19 g; suma cukrów prostych: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.50 g;                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| poniedziałek 2025-06-30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Dieta: DP LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 60g , Cebula 15g , Herbata 250ml , Cebula 15g ,                                                                                | Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 170g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                     | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 60g , Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100g ,                                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2255.15 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz: 77.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; suma cukrów prostych: 61.17 g; Błonnik pokarmowy: 26.71 g;                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| poniedziałek 2025-06-30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Dieta: DP LUBIAŻ PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g , Cebula 15g , Herbata 250ml , Cebula 15g ,                                              | Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 170g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                                     | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 60g , Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100g ,                                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2287.37 kcal; Białko ogółem: 75.23 g; Tłuszcz: 79.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.37 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; suma cukrów prostych: 61.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g;                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: DP Lubiąż                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                       |
| poniedziałek 2025-06-30Dieta: DP LUBIĄŻ BEZMLECZNA                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Bulion warzywny 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Pasztet z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g , Cebula 15g , Herbata 250ml , Cebula 15g ,                                                                            | Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 170g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                     | Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Połędwica Ani 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 60g , Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100g ,                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2044.99 kcal; Białko ogółem: 66.68 g; Tłuszcz: 53.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 350.84 g; suma cukrów prostych: 45.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g;                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| poniedziałek 2025-06-30Dieta: DP LUBIĄŻ MŁODZIEŻ                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g , Cebula 15g , Herbata 250ml , Cebula 15g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kisiel 150ml ( <b>GLU</b> ), | Kompot owocowy 250ml , Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 170g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z marchewki 150g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok owocowy 200ml 1szt , | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 60g , Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100g ,                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2546.93 kcal; Białko ogółem: 78.14 g; Tłuszcz: 87.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 380.75 g; suma cukrów prostych: 80.68 g; Błonnik pokarmowy: 21.26 g;                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| poniedziałek 2025-06-30Dieta: DP LUBIĄŻ WEGAŃSKA                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło roślinne 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 60g , Cebula 15g , Herbata 250ml , Cebula 15g ,                                                                                                                                                                 | Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 170g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z marchewki 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> ), Ogórki zielone 60g , Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100g ,                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1902.29 kcal; Białko ogółem: 55.30 g; Tłuszcz: 50.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; suma cukrów prostych: 42.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.24 g;                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| poniedziałek 2025-06-30Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 60g , Cebula 15g , Herbata 250ml , Cebula 15g ,                                                         | Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 170g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml ,                                                     | Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 60g , Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100g ,                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2403.47 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 87.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 346.06 g; suma cukrów prostych: 64.14 g; Błonnik pokarmowy: 21.24 g;                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| poniedziałek 2025-06-30Dieta: DP LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</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 , Cebula 15g ,                                                                                     | Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 170g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , 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> ), Pasta warzywna 60g ( <b>SEL</b> ), Sałata lodowa cięta 15g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2362.21 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 82.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 346.11 g; suma cukrów prostych: 64.98 g; Błonnik pokarmowy: 22.38 g;                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |

Dietetyk

.....