

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos meksykański z mięsem 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2285.80 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz: 78.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.47 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; suma cukrów prostych: 39.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.33 g;		
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos meksykański z mięsem 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2285.80 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz: 78.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.47 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; suma cukrów prostych: 39.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.33 g;		
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: 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> ), Ser fromage 40g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos meksykański z mięsem 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Surówka wielowarzywna 150g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2090.74 kcal; Białko ogółem: 67.01 g; Tłuszcz: 68.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; suma cukrów prostych: 22.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g;		
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka królewska z indyka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos koperkowy z mięsem wp 150ml ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	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> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2295.03 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz: 80.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 333.28 g; suma cukrów prostych: 42.77 g; Błonnik pokarmowy: 16.81 g;		
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos meksykański z mięsem 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2361.40 kcal; Białko ogółem: 72.75 g; Tłuszcz: 78.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 362.45 g; suma cukrów prostych: 43.56 g; Błonnik pokarmowy: 24.33 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 350g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos pomidorowy z fasolą czerwoną 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Humus klasyczny 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2387.70 kcal; Białko ogółem: 65.08 g; Tłuszcz: 76.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 382.57 g; suma cukrów prostych: 40.02 g; Błonnik pokarmowy: 26.66 g;		
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt , Brokuł parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos pomidorowy z fasolą czerwoną 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 1szt ( <b>SEL</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1916.55 kcal; Białko ogółem: 39.41 g; Tłuszcz: 42.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 367.71 g; suma cukrów prostych: 14.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.80 g;		
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa rodzinna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos meksykański z mięsem 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 150g ( <b>SEL</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1813.12 kcal; Białko ogółem: 55.88 g; Tłuszcz: 55.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 293.25 g; suma cukrów prostych: 14.34 g; Błonnik pokarmowy: 24.33 g;		
<b>środa 2026-03-11</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ 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> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt ,	Zupa jarzynowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotlet drobiowy po pożarsku 70g ( <b>JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serdelki 70g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 150ml 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2401.78 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 82.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 359.68 g; suma cukrów prostych: 61.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g;		
<b>środa 2026-03-11</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</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> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt ,	Zupa jarzynowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotlet drobiowy po pożarsku 70g ( <b>JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kapusta czerwona na ciepło 100g ( <b>GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serdelki 70g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 150ml 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2288.83 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz: 81.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 335.02 g; suma cukrów prostych: 61.05 g; Błonnik pokarmowy: 25.51 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-03-12</b> <b>Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z ryżem 300g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bigos z kapusty kiszonej i kielbasą 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty (g) 20g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Kielbasa żywiecka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Kalafior parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 130g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2267.86 kcal; Białko ogółem: 67.62 g; Tłuszcz: 71.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 360.87 g; suma cukrów prostych: 55.73 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g;		
<b>czwartek 2026-03-12</b> <b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 300g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bigos z kapusty kiszonej 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 130g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2090.11 kcal; Białko ogółem: 53.45 g; Tłuszcz: 61.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 354.93 g; suma cukrów prostych: 49.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.31 g;		
<b>czwartek 2026-03-12</b> <b>Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Humus klasyczny 25g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bigos z kapusty kiszonej 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 130g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1892.66 kcal; Białko ogółem: 45.00 g; Tłuszcz: 57.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; suma cukrów prostych: 29.62 g; Błonnik pokarmowy: 26.71 g;		
<b>czwartek 2026-03-12</b> <b>Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bigos z kapusty kiszonej i kielbasą 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Kielbasa żywiecka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Kalafior parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 130g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1971.50 kcal; Białko ogółem: 58.04 g; Tłuszcz: 64.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 310.83 g; suma cukrów prostych: 29.68 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g;		
<b>piątek 2026-03-13</b> <b>Dieta: 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> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2274.98 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 82.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 306.80 g; suma cukrów prostych: 46.23 g; Błonnik pokarmowy: 23.49 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-03-13</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JEŃCZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2274.98 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 82.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 306.80 g; suma cukrów prostych: 46.23 g; Błonnik pokarmowy: 23.49 g;		
<b>piątek 2026-03-13</b>		
<b>Dieta: 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> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Budyń bez cukru 150g ( <b>BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2217.57 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 71.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; suma cukrów prostych: 38.41 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g;		
<b>piątek 2026-03-13</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JEŃCZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny na parze 70g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	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> ), Marchew parowana 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2287.63 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 83.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 292.60 g; suma cukrów prostych: 54.82 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g;		
<b>piątek 2026-03-13</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JEŃCZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Budyń 150g ( <b>BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2410.25 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 84.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 329.71 g; suma cukrów prostych: 62.12 g; Błonnik pokarmowy: 23.53 g;		
<b>piątek 2026-03-13</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JEŃCZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasztet sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2230.70 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 79.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 306.80 g; suma cukrów prostych: 46.23 g; Błonnik pokarmowy: 23.49 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-03-13</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt, Pomidor 30g, Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotlet z selera 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2325.50 kcal; Białko ogółem: 45.91 g; Tłuszcz: 59.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 431.24 g; suma cukrów prostych: 27.68 g; Błonnik pokarmowy: 33.07 g;		
<b>piątek 2026-03-13</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2232.60 kcal; Białko ogółem: 73.33 g; Tłuszcz: 68.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 356.76 g; suma cukrów prostych: 26.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g;		
<b>sobota 2026-03-14</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	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> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g/125g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2113.32 kcal; Białko ogółem: 58.48 g; Tłuszcz: 70.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 330.77 g; suma cukrów prostych: 49.54 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g;		
<b>sobota 2026-03-14</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	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> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g/125g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2113.32 kcal; Białko ogółem: 58.48 g; Tłuszcz: 70.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 330.77 g; suma cukrów prostych: 49.54 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g;		
<b>sobota 2026-03-14</b>		
<b>Dieta: 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> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 150ml ( <b>BIA</b> ),	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Ryż brązowy na sypko 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczerek:</b> Surówka wielowarzywna 150g ( <b>SEL</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2232.57 kcal; Białko ogółem: 64.40 g; Tłuszcz: 79.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 346.71 g; suma cukrów prostych: 28.55 g; Błonnik pokarmowy: 37.84 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-03-15</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt ,	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Tofu w przyprawie gyros 70g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka colesław 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z zielonego groszku 50g , Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2438.95 kcal; Białko ogółem: 62.91 g; Tłuszcz: 92.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; suma cukrów prostych: 37.92 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g;		
<b>niedziela 2026-03-15</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt ,	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Tofu w przyprawie gyros 70g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka colesław 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z zielonego groszku 50g , Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2386.67 kcal; Białko ogółem: 59.85 g; Tłuszcz: 89.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 356.44 g; suma cukrów prostych: 33.58 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g;		
<b>niedziela 2026-03-15</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt ,	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Udko z kurczaka pieczone 150g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka colesław 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Salceson 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2696.95 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 111.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.11 g; Węglowodany ogółem: 349.73 g; suma cukrów prostych: 32.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.08 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-16</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 300g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowej 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 1szt ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ</b> ), Jajko sadzone 2szt ( <b>JAJ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka złocista 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew parowana 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2656.29 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 94.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 388.24 g; suma cukrów prostych: 67.45 g; Błonnik pokarmowy: 29.00 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-16</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 300g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasztet z blachy drobiowej 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 1szt ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ</b> ), Jajko sadzone 2szt ( <b>JAJ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka złocista 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew parowana 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2656.29 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 94.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 388.24 g; suma cukrów prostych: 67.45 g; Błonnik pokarmowy: 29.00 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-03-16</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowy 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 1szt ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ</b> ), Jajko sadzone 2szt ( <b>JAJ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka złociста 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew parowana 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2421.32 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 88.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 350.28 g; suma cukrów prostych: 48.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g;		
<b>wtorek 2026-03-17</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa pieczarkowa 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 , Fasolka szparagowa parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2214.08 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz: 74.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; suma cukrów prostych: 38.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g;		
<b>wtorek 2026-03-17</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa pieczarkowa 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 , Fasolka szparagowa parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2214.08 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz: 74.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; suma cukrów prostych: 38.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g;		
<b>wtorek 2026-03-17</b>		
<b>Dieta: 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> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 150ml ( <b>BIA</b> ),	Zupa pieczarkowa 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 , Fasolka szparagowa parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Surówka z kapusty czerwonej 150g ( <b>SEL</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2414.59 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 83.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 346.42 g; suma cukrów prostych: 43.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.39 g;		
<b>wtorek 2026-03-17</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka prasowana z indykiem 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Fasolka szparagowa parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	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> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2149.82 kcal; Białko ogółem: 67.08 g; Tłuszcz: 77.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; suma cukrów prostych: 40.12 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-03-17</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa pieczarkowa 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 , Fasolka szparagowa parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczerek:</b> Sok owocowy 200ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2289.68 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; Tłuszcz: 74.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 357.09 g; suma cukrów prostych: 42.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g;		
<b>wtorek 2026-03-17</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g ( <b>GLU, JAJ, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa pieczarkowa 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 , Fasolka szparagowa parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2102.84 kcal; Białko ogółem: 61.05 g; Tłuszcz: 60.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 353.79 g; suma cukrów prostych: 37.48 g; Błonnik pokarmowy: 32.68 g;		
<b>wtorek 2026-03-17</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt , Brokuł parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa pieczarkowa 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 , Fasolka szparagowa parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1 szt. 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2182.26 kcal; Białko ogółem: 51.65 g; Tłuszcz: 46.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 415.74 g; suma cukrów prostych: 38.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.98 g;		
<b>wtorek 2026-03-17</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka bartnika drobiowa 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa pieczarkowa 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 , Fasolka szparagowa parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1 szt. 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2062.65 kcal; Białko ogółem: 72.25 g; Tłuszcz: 62.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 329.94 g; suma cukrów prostych: 39.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g;		
<b>środa 2026-03-18</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Marchew z groszkiem oprószana 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serdelek drobiowy 70g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150ml 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2452.90 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz: 93.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.40 g; Węglowodany ogółem: 350.28 g; suma cukrów prostych: 64.62 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-03-19</b> <b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z ryżem 300g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 40g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 30g, Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka drobiowa 70g ( <b>SEL</b> ), Sos jarzynowy z groszkiem 100g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Dynia parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka bartnika drobiowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Włoszczyzna parowana 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 130g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2430.61 kcal; Białko ogółem: 82.14 g; Tłuszcz: 90.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; suma cukrów prostych: 57.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.93 g;		
<b>czwartek 2026-03-19</b> <b>Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z ryżem 300g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Fasolka po bretońsku 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczerek:</b> Biszkopty 20g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Kielbasa żywiecka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Kalafior parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 130g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2486.84 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 82.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 383.25 g; suma cukrów prostych: 60.77 g; Błonnik pokarmowy: 30.87 g;		
<b>czwartek 2026-03-19</b> <b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 300g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Fasolka w pomidorach 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 130g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2286.86 kcal; Białko ogółem: 63.58 g; Tłuszcz: 71.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 377.23 g; suma cukrów prostych: 54.09 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g;		
<b>czwartek 2026-03-19</b> <b>Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Fasolka w pomidorach 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 130g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2051.88 kcal; Białko ogółem: 55.52 g; Tłuszcz: 65.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 339.27 g; suma cukrów prostych: 35.52 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g;		
<b>czwartek 2026-03-19</b> <b>Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 50g ( <b>RYB, SOJ, SEL</b> ), Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Fasolka po bretońsku 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Kielbasa żywiecka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Kalafior parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 1szt. 130g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2190.48 kcal; Białko ogółem: 69.73 g; Tłuszcz: 76.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; suma cukrów prostych: 34.73 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-03-20</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Paluszki rybne 70g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2033.94 kcal; Białko ogółem: 72.23 g; Tłuszcz: 63.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 306.89 g; suma cukrów prostych: 38.90 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g;		
<b>piątek 2026-03-20</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Paluszki rybne 70g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2033.94 kcal; Białko ogółem: 72.23 g; Tłuszcz: 63.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 306.89 g; suma cukrów prostych: 38.90 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g;		
<b>piątek 2026-03-20</b>		
<b>Dieta: 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> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Paluszki rybne 70g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Budyń bez cukru 150g ( <b>BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1935.64 kcal; Białko ogółem: 65.26 g; Tłuszcz: 57.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 304.65 g; suma cukrów prostych: 31.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g;		
<b>piątek 2026-03-20</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <b>BIA</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny na parze 70g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Włoszczyzna parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Marchew parowana 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2328.51 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 79.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 314.45 g; suma cukrów prostych: 54.64 g; Błonnik pokarmowy: 21.69 g;		
<b>piątek 2026-03-20</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Paluszki rybne 70g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Budyń 150g ( <b>BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2169.21 kcal; Białko ogółem: 76.87 g; Tłuszcz: 65.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 329.79 g; suma cukrów prostych: 54.79 g; Błonnik pokarmowy: 23.17 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-03-20</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Paluszki rybne 70g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1989.66 kcal; Białko ogółem: 65.67 g; Tłuszcz: 61.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 306.89 g; suma cukrów prostych: 38.90 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g;		
<b>piątek 2026-03-20</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotle z selera 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2405.01 kcal; Białko ogółem: 52.04 g; Tłuszcz: 55.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 451.77 g; suma cukrów prostych: 39.15 g; Błonnik pokarmowy: 32.94 g;		
<b>piątek 2026-03-20</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka drobiowa familijna 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Paluszki rybne 70g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1945.73 kcal; Białko ogółem: 52.61 g; Tłuszcz: 53.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; suma cukrów prostych: 18.91 g; Błonnik pokarmowy: 27.54 g;		