







## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-03-02</b> <b>Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 80g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Knedle z truskawkami 300g , Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2205.39 kcal; Białko ogółem: 46.83 g; Tłuszcz: 80.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 350.49 g; suma cukrów prostych: 56.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.74 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-02</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> Gruszka 80g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Knedle z truskawkami 300g , Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Galaretką drobiowa 150g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2343.77 kcal; Białko ogółem: 69.78 g; Tłuszcz: 85.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.14 g; Węglowodany ogółem: 350.62 g; suma cukrów prostych: 69.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-02</b> <b>Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</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> Gruszka 80g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Knedle z truskawkami 250g , Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Galaretką drobiowa 150g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2548.98 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 88.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.34 g; Węglowodany ogółem: 385.20 g; suma cukrów prostych: 94.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g;		
<b>wtorek 2026-03-03</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 żółty półtusty 40g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , 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> Serek waniliowy Zagłębie 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2289.41 kcal; Białko ogółem: 71.21 g; Tłuszcz: 83.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 336.10 g; suma cukrów prostych: 47.71 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g;		
<b>wtorek 2026-03-03</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 żółty półtusty 40g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowym 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , 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> Serek waniliowy Zagłębie 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2289.41 kcal; Białko ogółem: 71.21 g; Tłuszcz: 83.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 336.10 g; suma cukrów prostych: 47.71 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-03-03</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser żółty półtłusty 40g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 1szt ( <b>SEL</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Surówka wielowarzywna 150g ,	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 zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2344.59 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 82.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 336.04 g; suma cukrów prostych: 34.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.53 g;		
<b>wtorek 2026-03-03</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</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> ), Szyunka prasowana z indykiem 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , 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 zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy Zagłębie 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2187.24 kcal; Białko ogółem: 64.21 g; Tłuszcz: 73.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 336.66 g; suma cukrów prostych: 48.14 g; Błonnik pokarmowy: 22.88 g;		
<b>wtorek 2026-03-03</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 żółty półtłusty 40g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kurczak curry z włoszczyzną na mleku kokosowymi 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , 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> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy Zagłębie 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2365.01 kcal; Białko ogółem: 71.39 g; Tłuszcz: 83.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; suma cukrów prostych: 51.51 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g;		
<b>wtorek 2026-03-03</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 żółty półtłusty 40g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), GULASZ Z TOFU NA MLEKU KOKOSOWYM 150g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , 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 Zagłębie 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2381.47 kcal; Białko ogółem: 57.98 g; Tłuszcz: 83.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 371.38 g; suma cukrów prostych: 47.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.14 g;		
<b>wtorek 2026-03-03</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 , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), GULASZ Z TOFU NA MLEKU KOKOSOWYM 150g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , 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> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2379.98 kcal; Białko ogółem: 43.32 g; Tłuszcz: 61.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 434.78 g; suma cukrów prostych: 50.81 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g;		







## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-03-05</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> Jabłka świeże 100g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pulpet drobiowo-warzywny 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka z kapusty białej i marchewki 100g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczerek:</b> Biszkopty (g) 20g ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Kielbasa żywiecka 40g , Kalafior parowany 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2329.05 kcal; Białko ogółem: 70.76 g; Tłuszcz: 81.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; suma cukrów prostych: 58.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.53 g;		
<b>czwartek 2026-03-05</b> <b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</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> Jabłka świeże 100g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pulpet warzywny 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka z kapusty białej i marchewki 100g , 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 , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2323.21 kcal; Białko ogółem: 65.73 g; Tłuszcz: 86.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 350.33 g; suma cukrów prostych: 52.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g;		
<b>czwartek 2026-03-05</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> Jabłka świeże 100g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pulpet warzywny 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka z kapusty białej i marchewki 100g , 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 , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2088.23 kcal; Białko ogółem: 57.67 g; Tłuszcz: 80.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 312.37 g; suma cukrów prostych: 34.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g;		
<b>czwartek 2026-03-05</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> Jabłka świeże 100g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pulpet drobiowo-warzywny 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka z kapusty białej i marchewki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Kielbasa żywiecka 40g , Kalafior parowany 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2032.69 kcal; Białko ogółem: 61.17 g; Tłuszcz: 74.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 303.58 g; suma cukrów prostych: 32.54 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g;		
<b>czwartek 2026-03-05</b> <b>Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA</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> Jabłka świeże 100g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pulpet drobiowo-warzywny 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka z kapusty białej i marchewki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Kielbasa żywiecka 40g , Kalafior parowany 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2267.67 kcal; Białko ogółem: 69.23 g; Tłuszcz: 80.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; suma cukrów prostych: 51.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-03-06</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 60g ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Paluszki rybne 70g , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski (g) 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1941.40 kcal; Białko ogółem: 63.93 g; Tłuszcz: 61.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 302.74 g; suma cukrów prostych: 41.65 g; Błonnik pokarmowy: 21.93 g;		
<b>piątek 2026-03-06</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA</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 , Pomarańcza 60g ,	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 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Paluszki solone 15g ( <b>GLU, ZIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2130.85 kcal; Białko ogółem: 45.90 g; Tłuszcz: 57.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 899.98 g; suma cukrów prostych: 42.75 g; Błonnik pokarmowy: 43.89 g;		
<b>piątek 2026-03-06</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka drobiowa familijna 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Pomarańcza 60g ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Paluszki rybne 70g , Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , 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> Paluszki solone 15g ( <b>GLU, ZIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1671.57 kcal; Białko ogółem: 46.48 g; Tłuszcz: 55.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 784.24 g; suma cukrów prostych: 22.51 g; Błonnik pokarmowy: 38.50 g;		
<b>piątek 2026-03-06</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA</b>		
Chleb krojony mały 0,5kg 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Herbata 250ml 250ml , Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 60g ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g 250g ( <b>BIA</b> ), Kompot owocowy 250ml 250ml , Paluszki rybne 70g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g 100g ,	Chleb krojony mały 0,5kg 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml 250ml , Paszтет sojowy 40g , Sałatka jarzynowa z majonezem 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski (g) 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2078.39 kcal; Białko ogółem: 67.52 g; Tłuszcz: 64.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 326.70 g; suma cukrów prostych: 45.21 g; Błonnik pokarmowy: 23.91 g;		
<b>sobota 2026-03-07</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 30g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 150g ( <b>BIA</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> Mleko smakowe 250ml 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2194.67 kcal; Białko ogółem: 59.58 g; Tłuszcz: 68.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; suma cukrów prostych: 73.84 g; Błonnik pokarmowy: 21.39 g;		







## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-03-08</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, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłka świeże 100g,	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kaszanka 100g, Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Mortadela 40g, 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 : 2497.17 kcal; Białko ogółem: 72.81 g; Tłuszcz: 91.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.65 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; suma cukrów prostych: 42.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.66 g;		
<b>niedziela 2026-03-08</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA</b>		
		Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 6.48 kcal; Białko ogółem: 0.08 g; Tłuszcz: 0.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.00 g; Węglowodany ogółem: 1.51 g; suma cukrów prostych: 1.32 g; Błonnik pokarmowy: 0.05 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-09</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 80g,	Zupa grochowa 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka dębowa 40g, Marchew parowana 30g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g/125g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2298.96 kcal; Białko ogółem: 62.30 g; Tłuszcz: 106.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.98 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; suma cukrów prostych: 71.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.62 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-09</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 80g,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka dębowa 40g, Marchew parowana 30g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g/125g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2280.06 kcal; Białko ogółem: 58.10 g; Tłuszcz: 106.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.96 g; Węglowodany ogółem: 295.88 g; suma cukrów prostych: 70.99 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-09</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 80g,	Zupa grochowa 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Maślanka naturalna 150ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka dębowa 40g, Marchew parowana 30g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 100g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2202.63 kcal; Białko ogółem: 61.81 g; Tłuszcz: 102.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.33 g; Węglowodany ogółem: 287.57 g; suma cukrów prostych: 58.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-09</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 80g,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Makaron z włoszczyzną w sosie pomidorowym 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka dębowa 40g, Marchew parowana 30g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g/125g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2062.01 kcal; Białko ogółem: 56.73 g; Tłuszcz: 77.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 303.70 g; suma cukrów prostych: 74.63 g; Błonnik pokarmowy: 22.83 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-03-09</b> <b>Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 80g,	Zupa grochowa 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy na maślanec 200g ( <b>BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka dębowa 40g, Marchew parowana 30g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g/125g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2378.92 kcal; Białko ogółem: 66.96 g; Tłuszcz: 107.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.42 g; Węglowodany ogółem: 313.46 g; suma cukrów prostych: 83.68 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-09</b> <b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANŚKA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300g ( <b>BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z zielonego groszku 50g, Pomidor 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 80g,	Zupa grochowa 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 50g ( <b>SEL</b> ), Marchew parowana 30g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g/125g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2278.00 kcal; Białko ogółem: 53.18 g; Tłuszcz: 107.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.87 g; Węglowodany ogółem: 304.98 g; suma cukrów prostych: 72.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.90 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-09</b> <b>Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta z zielonego groszku 50g, Pomidor 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 80g,	Zupa grochowa 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 50g ( <b>SEL</b> ), Marchew parowana 30g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2109.50 kcal; Białko ogółem: 43.98 g; Tłuszcz: 100.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.66 g; Węglowodany ogółem: 287.43 g; suma cukrów prostych: 69.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-09</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 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka świeża 80g,	Zupa grochowa 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka dębowa 40g, Marchew parowana 30g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2130.45 kcal; Białko ogółem: 53.11 g; Tłuszcz: 99.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.77 g; Węglowodany ogółem: 281.61 g; suma cukrów prostych: 68.36 g; Błonnik pokarmowy: 27.54 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-09</b> <b>Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA</b>		
	Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 200g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 248.77 kcal; Białko ogółem: 7.12 g; Tłuszcz: 8.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.80 g; Węglowodany ogółem: 38.65 g; suma cukrów prostych: 1.34 g; Błonnik pokarmowy: 3.35 g;		
<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, Brokuł parowany 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100g,	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, 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> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2276.08 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 78.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; suma cukrów prostych: 39.40 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<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, Brokuł parowany 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100g,	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, 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 zielone 30g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2276.08 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 78.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; suma cukrów prostych: 39.40 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g;		
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g, Brokuł parowany 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100g,	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, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczerek:</b> Surówka wielowarzywna 150g,	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 zielone 30g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2081.02 kcal; Białko ogółem: 66.90 g; Tłuszcz: 68.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 326.09 g; suma cukrów prostych: 22.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 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> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka królewska z indyka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100g,	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,	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 zielone 30g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2169.21 kcal; Białko ogółem: 69.70 g; Tłuszcz: 73.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 325.83 g; suma cukrów prostych: 39.71 g; Błonnik pokarmowy: 20.48 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, Brokuł parowany 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100g,	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, 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> ), Szyunka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek waniliowy 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2351.68 kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 78.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; suma cukrów prostych: 43.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g;		
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANŚKA</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, Brokuł parowany 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100g,	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, 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>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2377.98 kcal; Białko ogółem: 64.98 g; Tłuszcz: 76.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 379.98 g; suma cukrów prostych: 39.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-03-10</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 , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100g ,	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 , 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 : 1906.83 kcal; Białko ogółem: 39.30 g; Tłuszcz: 42.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; suma cukrów prostych: 14.11 g; Błonnik pokarmowy: 25.42 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> ), Szyunka drobiowa familijna 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Brokuł parowany 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100g ,	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 , 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 zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 150g ( <b>SEL</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1803.40 kcal; Białko ogółem: 55.77 g; Tłuszcz: 55.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 290.66 g; suma cukrów prostych: 13.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g;		
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA</b>		
Chleb krojony mały 0,5kg 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Miód 25g 1szt , Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Herbata 250ml 250ml , Sos pomidorowo-jarzynowy 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g , Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ),	Chleb krojony mały 0,5kg 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml 250ml , Hummus 25g , Ogórki zielone 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1901.51 kcal; Białko ogółem: 38.75 g; Tłuszcz: 48.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g; suma cukrów prostych: 17.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.45 g;		