





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-07-02</b> <b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g, Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz z żołądków drobiowych 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Brokuł parowany 100g ( <b>SEL</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 130g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2174.88 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 91.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 280.44 g; suma cukrów prostych: 32.60 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g;		
<b>czwartek 2026-07-02</b> <b>Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>SEL</b> ), Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g, Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz z żołądków drobiowych 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 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> Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2094.35 kcal; Białko ogółem: 66.69 g; Tłuszcz: 82.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; suma cukrów prostych: 27.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g;		
<b>czwartek 2026-07-02</b> <b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g ( <b>GLU, 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> Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz z żołądków drobiowych 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Brokuł parowany 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> ), Seler parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 130g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2190.35 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 89.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 284.61 g; suma cukrów prostych: 35.35 g; Błonnik pokarmowy: 20.87 g;		
<b>czwartek 2026-07-02</b> <b>Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g, Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz z żołądków drobiowych 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Chrupki kukurydziane 30g ,	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 130g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2263.71 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 92.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 303.19 g; suma cukrów prostych: 34.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g;		
<b>czwartek 2026-07-02</b> <b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g ( <b>GLU, BIA</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g, Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g ( <b>SEL</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 130g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2043.54 kcal; Białko ogółem: 64.02 g; Tłuszcz: 74.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 303.86 g; suma cukrów prostych: 34.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.79 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-07-02</b> <b>Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
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>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g ( <b>SEL</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 130g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1844.70 kcal; Białko ogółem: 53.69 g; Tłuszcz: 64.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 286.03 g; suma cukrów prostych: 18.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.78 g;		
<b>czwartek 2026-07-02</b> <b>Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz z żołądków drobiowych 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g ( <b>SEL</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 130g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2051.96 kcal; Białko ogółem: 72.68 g; Tłuszcz: 87.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 266.28 g; suma cukrów prostych: 19.33 g; Błonnik pokarmowy: 23.94 g;		
<b>czwartek 2026-07-02</b> <b>Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>SEL</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 10g ( <b>BIA</b> ), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz z żołądków drobiowych 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 10g ( <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> Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1621.56 kcal; Białko ogółem: 58.07 g; Tłuszcz: 63.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 226.16 g; suma cukrów prostych: 26.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g;		
<b>piątek 2026-07-03</b> <b>Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( <b>BIA, SEL</b> ), Paluszki rybne 70g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g , 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 : 2484.22 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 85.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 358.36 g; suma cukrów prostych: 47.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g;		
<b>piątek 2026-07-03</b> <b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( <b>BIA, SEL</b> ), Paluszki rybne 70g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 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> ), Marchew parowana 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2417.94 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 77.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; suma cukrów prostych: 63.83 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-07-03</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>SEL</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> Maślanka naturalna 150ml ( <b>BIA</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( <b>BIA, SEL</b> ), Paluszki rybne 70g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g , 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 : 2339.57 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 81.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; suma cukrów prostych: 34.26 g; Błonnik pokarmowy: 25.84 g;		
<b>piątek 2026-07-03</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( <b>BIA, SEL</b> ), Filet rybny na parze 70g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 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> ), 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 : 2339.45 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 75.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; suma cukrów prostych: 61.91 g; Błonnik pokarmowy: 27.45 g;		
<b>piątek 2026-07-03</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( <b>BIA, SEL</b> ), Paluszki rybne 70g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g , 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 : 2619.49 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 88.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 381.26 g; suma cukrów prostych: 63.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g;		
<b>piątek 2026-07-03</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( <b>BIA, SEL</b> ), Kotlec z selera 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g , 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> Serek wiejski 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2115.84 kcal; Białko ogółem: 66.90 g; Tłuszcz: 62.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; suma cukrów prostych: 49.32 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g;		
<b>piątek 2026-07-03</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 , Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( <b>BIA, SEL</b> ), Kotlec z selera 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g , 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 : 2268.18 kcal; Białko ogółem: 43.03 g; Tłuszcz: 51.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 436.87 g; suma cukrów prostych: 29.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g;		







## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-07-05</b> <b>Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Jajka gotowane 1szt, Ogórki kiszzone 30g, Mleko smakowe w kartoniku 200ml 1szt ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Potrawka drobiowa z marchewką 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g, Sałatka z buraczków 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Galaretką owocowa 1szt. 100g ( <b>GLU</b> ),	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> ), Pomidor 30g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2578.86 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 102.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.20 g; Węglowodany ogółem: 339.99 g; suma cukrów prostych: 40.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g;		
<b>niedziela 2026-07-05</b> <b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANŚKA</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> Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Tofu w przyprawie gyros 70g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g, 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> ), Pasta z zielonego groszku 50g, Pomidor 30g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2411.94 kcal; Białko ogółem: 73.68 g; Tłuszcz: 93.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; suma cukrów prostych: 28.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g;		
<b>niedziela 2026-07-05</b> <b>Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasztet sojowy 40g, Ogórki kiszzone 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Tofu w przyprawie gyros 70g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g, 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> ), Pasta z zielonego groszku 50g, Pomidor 30g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2261.49 kcal; Białko ogółem: 61.80 g; Tłuszcz: 83.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; suma cukrów prostych: 23.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g;		
<b>niedziela 2026-07-05</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> Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Potrawka drobiowa z marchewką 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g, 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> ), Salceson 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 30g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2495.63 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 97.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.13 g; Węglowodany ogółem: 335.87 g; suma cukrów prostych: 35.63 g; Błonnik pokarmowy: 26.20 g;		
<b>niedziela 2026-07-05</b> <b>Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>SEL</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 10g ( <b>BIA</b> ), Jajka gotowane 1szt, Ogórki kiszzone 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Potrawka drobiowa z marchewką 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g, Sałatka z buraczków 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 150g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 10g ( <b>BIA</b> ), Salceson 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 30g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka naturalna 330ml 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1698.19 kcal; Białko ogółem: 76.64 g; Tłuszcz: 63.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 222.70 g; suma cukrów prostych: 39.90 g; Błonnik pokarmowy: 20.38 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-07-06</b> <b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 50g ( <b>SEL</b> ), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 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> ), Paszтет sojowy 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g/125g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2104.50 kcal; Białko ogółem: 52.96 g; Tłuszcz: 64.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 360.00 g; suma cukrów prostych: 62.69 g; Błonnik pokarmowy: 35.18 g;		
<b>poniedziałek 2026-07-06</b> <b>Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 50g ( <b>SEL</b> ), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 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> ), Paszтет sojowy 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretka owocowa 130g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1964.73 kcal; Białko ogółem: 53.58 g; Tłuszcz: 67.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 316.30 g; suma cukrów prostych: 36.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g;		
<b>poniedziałek 2026-07-06</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> ), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 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> ), Polędwica Ani 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretka owocowa 130g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2111.14 kcal; Białko ogółem: 66.12 g; Tłuszcz: 77.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; suma cukrów prostych: 36.65 g; Błonnik pokarmowy: 32.18 g;		
<b>poniedziałek 2026-07-06</b> <b>Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>SEL</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 10g ( <b>BIA</b> ), Paszтет z blachy drobiowy 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczerek:</b> Maślanka naturalna 150ml ( <b>BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 10g ( <b>BIA</b> ), Polędwica Ani 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 : 1637.20 kcal; Białko ogółem: 53.50 g; Tłuszcz: 50.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 269.30 g; suma cukrów prostych: 49.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g;		
<b>wtorek 2026-07-07</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 fromage 40g ( <b>BIA</b> ), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g , 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> ), Szyunka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2414.81 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 95.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.39 g; Węglowodany ogółem: 324.58 g; suma cukrów prostych: 54.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g;		







## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-07-08</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pieczeń wiedeńska 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL</b> ), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Surówka z marchewki 100g ( <b>SEL</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> Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2467.09 kcal; Białko ogółem: 58.16 g; Tłuszcz: 104.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.28 g; Węglowodany ogółem: 344.91 g; suma cukrów prostych: 34.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g;		
<b>środa 2026-07-08</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>SEL</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 10g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL</b> ), Pyzy z mięsem (gotowe) 150g , Surówka z marchewki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel bez cukru 150ml ( <b>GLU</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 10g ( <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 : 1755.54 kcal; Białko ogółem: 52.34 g; Tłuszcz: 61.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 270.08 g; suma cukrów prostych: 55.57 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g;		
<b>czwartek 2026-07-09</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> ), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</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 130g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2236.22 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 90.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.69 g; Węglowodany ogółem: 295.50 g; suma cukrów prostych: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.51 g;		
<b>czwartek 2026-07-09</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Brokuł parowany 100g ( <b>SEL</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 130g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2374.43 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 88.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.66 g; Węglowodany ogółem: 332.00 g; suma cukrów prostych: 38.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.65 g;		
<b>czwartek 2026-07-09</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>SEL</b> ), Chleb ziarnisty 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż brązowy na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Surówka z marchewki 100g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 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> Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2051.65 kcal; Białko ogółem: 64.80 g; Tłuszcz: 70.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 322.55 g; suma cukrów prostych: 32.97 g; Błonnik pokarmowy: 36.06 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-07-09</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> ), Serek śmietankowy 40g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Brokuł parowany 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka tostowa 40g , Seler parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Galaretki owocowa 130g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2382.34 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 86.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 336.67 g; suma cukrów prostych: 41.65 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g;		
<b>czwartek 2026-07-09</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> ), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</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 130g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2297.60 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 91.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 307.57 g; suma cukrów prostych: 47.59 g; Błonnik pokarmowy: 22.66 g;		
<b>czwartek 2026-07-09</b> <b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA</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> ), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy z tofu 150g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</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 130g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2136.30 kcal; Białko ogółem: 67.94 g; Tłuszcz: 83.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 301.79 g; suma cukrów prostych: 40.69 g; Błonnik pokarmowy: 24.76 g;		
<b>czwartek 2026-07-09</b> <b>Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
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>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy z tofu 150g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</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 130g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1840.55 kcal; Białko ogółem: 51.42 g; Tłuszcz: 65.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; suma cukrów prostych: 20.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g;		
<b>czwartek 2026-07-09</b> <b>Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</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 130g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2022.60 kcal; Białko ogółem: 69.90 g; Tłuszcz: 78.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 278.58 g; suma cukrów prostych: 21.38 g; Błonnik pokarmowy: 22.51 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-07-09</b> <b>Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>SEL</b> ), Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 10g ( <b>BIA</b> ), Pasta rybno-jajeczna z ryby konserwowej 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 100g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Surówka z marchewki 100g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 10g ( <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> Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1492.08 kcal; Białko ogółem: 51.19 g; Tłuszcz: 49.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 232.61 g; suma cukrów prostych: 30.87 g; Błonnik pokarmowy: 24.66 g;		
<b>piątek 2026-07-10</b> <b>Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g , 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 : 2385.30 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 79.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 342.82 g; suma cukrów prostych: 54.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.39 g;		
<b>piątek 2026-07-10</b> <b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 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> ), 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 : 2159.32 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 61.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; suma cukrów prostych: 65.95 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g;		
<b>piątek 2026-07-10</b> <b>Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>SEL</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> Maślanka naturalna 150ml ( <b>BIA</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g , 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 : 2240.66 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 74.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; suma cukrów prostych: 40.96 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g;		
<b>piątek 2026-07-10</b> <b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny na parze 70g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 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> ), 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 : 2311.26 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 76.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 326.02 g; suma cukrów prostych: 64.27 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-07-10</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g , 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 : 2520.57 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 81.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 365.73 g; suma cukrów prostych: 70.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.42 g;		
<b>piątek 2026-07-10</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotlet z selera 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g , 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 : 2247.35 kcal; Białko ogółem: 69.70 g; Tłuszcz: 72.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 346.20 g; suma cukrów prostych: 56.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g;		
<b>piątek 2026-07-10</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 , Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotlet z selera 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g , 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> Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2399.69 kcal; Białko ogółem: 45.83 g; Tłuszcz: 61.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 445.01 g; suma cukrów prostych: 36.26 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g;		
<b>piątek 2026-07-10</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka bartnika drobiowa 50g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g , 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> Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2306.79 kcal; Białko ogółem: 73.24 g; Tłuszcz: 70.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 370.54 g; suma cukrów prostych: 34.64 g; Błonnik pokarmowy: 29.05 g;		
<b>piątek 2026-07-10</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA</b>		
Bulion warzywny 300g ( <b>SEL</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 10g ( <b>BIA</b> ), Ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Maślanka naturalna 150ml ( <b>BIA</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Filet rybny panierowany 70g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Budyń bez cukru 150g ( <b>BIA</b> ),	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 10g ( <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 : 1748.06 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 56.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 242.26 g; suma cukrów prostych: 38.93 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny