

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-06-11</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> ), Sałatka rybna 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> ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 100g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), 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 : 2441.81 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 94.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 325.15 g; suma cukrów prostych: 38.42 g; Błonnik pokarmowy: 25.26 g;		
<b>czwartek 2026-06-11</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> ), Sałatka rybna 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> ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 100g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Marchew 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> ), 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 : 2397.10 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 90.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.06 g; Węglowodany ogółem: 322.39 g; suma cukrów prostych: 79.79 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g;		
<b>czwartek 2026-06-11</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> ), Sałatka rybna 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> ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 100g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), 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 : 2204.01 kcal; Białko ogółem: 80.56 g; Tłuszcz: 78.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 320.47 g; suma cukrów prostych: 30.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.68 g;		
<b>czwartek 2026-06-11</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> Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g ( <b>GLU, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 100g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Marchew parowana 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka baronki 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 : 2417.74 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 91.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.31 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; suma cukrów prostych: 82.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.39 g;		
<b>czwartek 2026-06-11</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> ), Sałatka rybna 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> ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 100g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Surówka wielowarzywna 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 : 2536.85 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 95.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 346.46 g; suma cukrów prostych: 38.42 g; Błonnik pokarmowy: 27.32 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-06-11</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> ), Sałatka rybna 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> ), Kotlec warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g ( <b>JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 100g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), 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 : 2305.34 kcal; Białko ogółem: 70.52 g; Tłuszcz: 82.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 349.08 g; suma cukrów prostych: 40.75 g; Błonnik pokarmowy: 31.51 g;		
<b>czwartek 2026-06-11</b> <b>Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA</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> ), Kotlec warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g ( <b>JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 100g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), 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 : 1993.41 kcal; Białko ogółem: 59.38 g; Tłuszcz: 73.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; suma cukrów prostych: 20.95 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g;		
<b>czwartek 2026-06-11</b> <b>Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Sałatka rybna 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> ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 100g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ),	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 : 2206.83 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 88.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 287.20 g; suma cukrów prostych: 19.86 g; Błonnik pokarmowy: 24.62 g;		
<b>czwartek 2026-06-11</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> ), Sałatka rybna 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> ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 100g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczerek:</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 : 1708.35 kcal; Białko ogółem: 70.78 g; Tłuszcz: 61.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 240.69 g; suma cukrów prostych: 28.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g;		
<b>piątek 2026-06-12</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 ( <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 : 2482.81 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 86.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 357.00 g; suma cukrów prostych: 48.64 g; Błonnik pokarmowy: 24.54 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-06-12</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 ( <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> ), Pasztecik 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 : 2274.83 kcal; Białko ogółem: 43.48 g; Tłuszcz: 51.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 437.29 g; suma cukrów prostych: 30.04 g; Błonnik pokarmowy: 32.77 g;		
<b>piątek 2026-06-12</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka bartnika drobiowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</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 ( <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> Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2401.29 kcal; Białko ogółem: 66.24 g; Tłuszcz: 76.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 386.49 g; suma cukrów prostych: 28.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.27 g;		
<b>piątek 2026-06-12</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 ryżem 400g ( <b>BIA, SEL</b> ), Paluszki rybne 70g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <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 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 10g ( <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 : 1847.19 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz: 63.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 256.85 g; suma cukrów prostych: 32.27 g; Błonnik pokarmowy: 19.71 g;		
<b>sobota 2026-06-13</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 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 jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kluski śląskie 250g , Marchew oprószana 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Sos pieczarkowy 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> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2501.64 kcal; Białko ogółem: 69.77 g; Tłuszcz: 89.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 376.87 g; suma cukrów prostych: 92.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.04 g;		
<b>sobota 2026-06-13</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Twarożek 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 jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kluski śląskie 250g , Marchew oprószana 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Sos pieczarkowy 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> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2501.64 kcal; Białko ogółem: 69.77 g; Tłuszcz: 89.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 376.87 g; suma cukrów prostych: 92.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.04 g;		











## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-06-16</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA</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> ), Ser fromage 40g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g ( <b>BIA, SEL</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</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> ), Szynte 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 : 2251.55 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 68.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; suma cukrów prostych: 63.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.25 g;		
<b>wtorek 2026-06-16</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</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> ), Ser fromage 40g ( <b>BIA</b> ), Dynia parowana 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g ( <b>BIA, SEL</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</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> ), Szynte 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 : 2256.74 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 69.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 344.21 g; suma cukrów prostych: 60.65 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g;		
<b>wtorek 2026-06-16</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> ), Ser fromage 40g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150ml 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g ( <b>BIA, SEL</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 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> ), Szynte 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 : 2242.26 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 73.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 329.36 g; suma cukrów prostych: 54.49 g; Błonnik pokarmowy: 28.95 g;		
<b>wtorek 2026-06-16</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g ( <b>BIA</b> ), Dynia parowana 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g ( <b>BIA, SEL</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Brokuł parowany 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynte 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 : 2372.84 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 77.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 349.07 g; suma cukrów prostych: 63.35 g; Błonnik pokarmowy: 22.81 g;		
<b>wtorek 2026-06-16</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ</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> ), Ser fromage 40g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g ( <b>BIA, SEL</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowy 200ml 1szt ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Szynte konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2289.35 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 68.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 354.28 g; suma cukrów prostych: 65.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.25 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-06-16</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</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> ), Ser fromage 40g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g ( <b>BIA, SEL</b> ), Gulasz warzywny 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</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> ), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2088.11 kcal; Białko ogółem: 67.44 g; Tłuszcz: 55.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 357.21 g; suma cukrów prostych: 66.07 g; Błonnik pokarmowy: 31.47 g;		
<b>wtorek 2026-06-16</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Marmolada owocowa 50g , Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g ( <b>BIA, SEL</b> ), Gulasz warzywny 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</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> ), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1831.51 kcal; Białko ogółem: 38.29 g; Tłuszcz: 39.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 356.43 g; suma cukrów prostych: 86.95 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g;		
<b>wtorek 2026-06-16</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szynka bartencka drobiowa 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g ( <b>BIA, SEL</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</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> ), Szynka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1926.28 kcal; Białko ogółem: 62.02 g; Tłuszcz: 55.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 316.55 g; suma cukrów prostych: 55.04 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g;		
<b>wtorek 2026-06-16</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> ), Ser fromage 40g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150ml 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g ( <b>BIA, SEL</b> ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 100g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Surówka wielowarzywna 150g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Szynka konserwowa z kurczaka 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Mix do smarowania 10g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1682.95 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 52.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 247.21 g; suma cukrów prostych: 51.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.31 g;		
<b>środa 2026-06-17</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA</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> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza gryczana palona 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> ), 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 : 2285.26 kcal; Białko ogółem: 76.32 g; Tłuszcz: 85.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; suma cukrów prostych: 58.56 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-06-17</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> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 250g, Włoszczyzna parowana 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> Kefir naturalny 150ml 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2132.13 kcal; Białko ogółem: 72.95 g; Tłuszcz: 79.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 305.94 g; suma cukrów prostych: 54.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.60 g;		
<b>środa 2026-06-17</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> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 250g, Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel bez cukru 150ml ( <b>GLU</b> ),	Chleb ziarnisty 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 : 2314.41 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 81.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 347.85 g; suma cukrów prostych: 57.94 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g;		
<b>środa 2026-06-17</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> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</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 prasowana z indykiem 40g ( <b>GLU, SOJ, 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 : 2068.76 kcal; Białko ogółem: 67.97 g; Tłuszcz: 70.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 310.03 g; suma cukrów prostych: 58.02 g; Błonnik pokarmowy: 21.89 g;		
<b>środa 2026-06-17</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> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 250g, Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 150ml ( <b>GLU</b> ),	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 : 2240.17 kcal; Białko ogółem: 73.21 g; Tłuszcz: 84.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; suma cukrów prostych: 70.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g;		
<b>środa 2026-06-17</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANŚKA</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> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy z tofu 150g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 250g, Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasztet sojowy 40g, 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 : 1918.22 kcal; Białko ogółem: 59.09 g; Tłuszcz: 63.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 300.06 g; suma cukrów prostych: 57.78 g; Błonnik pokarmowy: 26.13 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-06-17</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 2szt, Pomidor 30g, Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy z tofu 150g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет sojowy 40g , 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 : 2651.77 kcal; Białko ogółem: 48.14 g; Tłuszcz: 70.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 476.78 g; suma cukrów prostych: 34.63 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g;		
<b>środa 2026-06-17</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyńska prasowana z indykiem 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 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 : 2370.18 kcal; Białko ogółem: 66.43 g; Tłuszcz: 93.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; suma cukrów prostych: 35.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g;		
<b>środa 2026-06-17</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 ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos szpinakowy z kurczakiem 100g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza gryczana palona na sypko 150g , Surówka wielowarzywna 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 : 1724.69 kcal; Białko ogółem: 58.25 g; Tłuszcz: 58.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 262.68 g; suma cukrów prostych: 56.27 g; Błonnik pokarmowy: 23.65 g;		
<b>czwartek 2026-06-18</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> ), Sałatka rybna 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 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 : 2513.82 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 101.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 324.52 g; suma cukrów prostych: 38.84 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g;		
<b>czwartek 2026-06-18</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> ), Sałatka rybna 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Marchew 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> ), 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 : 2427.45 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 93.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 321.39 g; suma cukrów prostych: 80.23 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-06-18</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> ), Sałatka rybna 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 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 : 2303.02 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 80.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 340.90 g; suma cukrów prostych: 30.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.86 g;		
<b>czwartek 2026-06-18</b> <b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Serek śmietankowy 40g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Marchew 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 130g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2449.50 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 94.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 316.93 g; suma cukrów prostych: 83.11 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g;		
<b>czwartek 2026-06-18</b> <b>Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ</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> ), Sałatka rybna 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 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 : 2575.20 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 102.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.77 g; Węglowodany ogółem: 336.59 g; suma cukrów prostych: 46.32 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g;		
<b>czwartek 2026-06-18</b> <b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>BIA, GLU JĘCZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Sałatka rybna 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g ( <b>JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 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 : 2377.35 kcal; Białko ogółem: 75.36 g; Tłuszcz: 89.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; suma cukrów prostych: 41.17 g; Błonnik pokarmowy: 34.05 g;		
<b>czwartek 2026-06-18</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 ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g ( <b>JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 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 : 2092.42 kcal; Białko ogółem: 61.94 g; Tłuszcz: 75.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 320.53 g; suma cukrów prostych: 21.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.19 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-06-18</b> <b>Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Sałatka rybna 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 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 : 2305.84 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 90.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 307.62 g; suma cukrów prostych: 20.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g;		
<b>czwartek 2026-06-18</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> ), Sałatka rybna 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 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 : 1807.36 kcal; Białko ogółem: 73.35 g; Tłuszcz: 63.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 261.11 g; suma cukrów prostych: 28.28 g; Błonnik pokarmowy: 28.40 g;		
<b>piątek 2026-06-19</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 ( <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 : 2382.90 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 79.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; suma cukrów prostych: 55.23 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g;		
<b>piątek 2026-06-19</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 ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</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 : 2176.29 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 63.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 325.60 g; suma cukrów prostych: 61.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.24 g;		
<b>piątek 2026-06-19</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 ( <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 : 2242.93 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 74.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 320.79 g; suma cukrów prostych: 41.23 g; Błonnik pokarmowy: 24.66 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-06-19</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 ( <b>BIA</b> ), Szpinak na ciepło 100g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</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 : 2328.22 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 79.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 321.71 g; suma cukrów prostych: 60.07 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g;		
<b>piątek 2026-06-19</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 ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczerek:</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 : 2518.17 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 82.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 364.06 g; suma cukrów prostych: 71.12 g; Błonnik pokarmowy: 24.06 g;		
<b>piątek 2026-06-19</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANŚKA</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 ( <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 : 2244.95 kcal; Białko ogółem: 69.90 g; Tłuszcz: 73.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 344.53 g; suma cukrów prostych: 56.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g;		
<b>piątek 2026-06-19</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 ( <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> Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2405.34 kcal; Białko ogółem: 46.23 g; Tłuszcz: 61.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 445.12 g; suma cukrów prostych: 36.87 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g;		
<b>piątek 2026-06-19</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 ( <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> Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2312.44 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz: 70.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 370.64 g; suma cukrów prostych: 35.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny