









## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-06-23</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> ), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150ml 1szt ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Marchew z groszkiem oprószana 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml , <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> ), Szyunka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2466.24 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 88.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 351.90 g; suma cukrów prostych: 43.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.50 g;		
<b>wtorek 2026-06-23</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g ( <b>BIA</b> ), Seler parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Marchew oprószana 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</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 : 2559.00 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 92.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 362.42 g; suma cukrów prostych: 93.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.75 g;		
<b>wtorek 2026-06-23</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ</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> ), Ser fromage 40g ( <b>BIA</b> ), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 70g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Marchew z groszkiem oprószana 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowy 200ml 1szt ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Szyunka tyrolska 40g , 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 : 2501.87 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 84.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 370.53 g; suma cukrów prostych: 52.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.10 g;		
<b>wtorek 2026-06-23</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> ), Ser fromage 40g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , Rzodkiew biała 30g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ</b> ), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g ( <b>JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Marchew z groszkiem oprószana 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2225.93 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 63.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 364.46 g; suma cukrów prostych: 51.66 g; Błonnik pokarmowy: 32.48 g;		
<b>wtorek 2026-06-23</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Miód 25g 1szt , Rzodkiew biała 30g , Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ</b> ), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g ( <b>JAJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Marchew z groszkiem oprószana 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2154.04 kcal; Białko ogółem: 47.21 g; Tłuszcz: 46.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 413.12 g; suma cukrów prostych: 44.78 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-06-24</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> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos pieczeniowy z kurczakiem 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> ), Szyunka 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 : 2281.13 kcal; Białko ogółem: 73.56 g; Tłuszcz: 76.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; suma cukrów prostych: 79.09 g; Błonnik pokarmowy: 21.35 g;		
<b>środa 2026-06-24</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> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g, Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt ,	Zupa minestrone z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos pieczarkowy z kurczakiem 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), 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 : 2287.88 kcal; Białko ogółem: 70.76 g; Tłuszcz: 83.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.16 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; suma cukrów prostych: 76.51 g; Błonnik pokarmowy: 24.86 g;		
<b>środa 2026-06-24</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> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g, Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt ,	Zupa minestrone z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz Warzywny z Tofu 150g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), 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 : 1988.79 kcal; Białko ogółem: 57.05 g; Tłuszcz: 61.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 326.63 g; suma cukrów prostych: 66.94 g; Błonnik pokarmowy: 28.66 g;		
<b>środa 2026-06-24</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 ,	Zupa minestrone z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz Warzywny z Tofu 150g ( <b>SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), 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> Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2586.69 kcal; Białko ogółem: 41.98 g; Tłuszcz: 66.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 477.30 g; suma cukrów prostych: 39.00 g; Błonnik pokarmowy: 30.98 g;		
<b>środa 2026-06-24</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 minestrone z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GLU PSZ</b> ), Sos pieczarkowy z kurczakiem 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), 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 : 2320.39 kcal; Białko ogółem: 59.98 g; Tłuszcz: 92.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.53 g; Węglowodany ogółem: 777.28 g; suma cukrów prostych: 43.83 g; Błonnik pokarmowy: 48.76 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-06-25</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> ), Sałatka rybna 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pyzy z mięsem 200g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 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 : 2352.16 kcal; Białko ogółem: 71.25 g; Tłuszcz: 101.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 312.76 g; suma cukrów prostych: 43.16 g; Błonnik pokarmowy: 25.59 g;		
<b>czwartek 2026-06-25</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> ), Sałatka rybna 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Knedle z truskawkami 250g ( <b>GLU PSZ</b> ), 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> ), 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 : 2270.38 kcal; Białko ogółem: 59.86 g; Tłuszcz: 97.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.90 g; Węglowodany ogółem: 314.30 g; suma cukrów prostych: 45.49 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g;		
<b>czwartek 2026-06-25</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 , Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Knedle z truskawkami 250g ( <b>GLU PSZ</b> ), 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> ), 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 : 2076.72 kcal; Białko ogółem: 52.30 g; Tłuszcz: 90.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.15 g; Węglowodany ogółem: 287.68 g; suma cukrów prostych: 29.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g;		
<b>czwartek 2026-06-25</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> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pyzy z mięsem 200g , 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> ), 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 : 2174.06 kcal; Białko ogółem: 65.24 g; Tłuszcz: 96.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 285.09 g; suma cukrów prostych: 20.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g;		
<b>czwartek 2026-06-25</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> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Pyzy z mięsem 150g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 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 : 1671.69 kcal; Białko ogółem: 48.55 g; Tłuszcz: 62.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 252.63 g; suma cukrów prostych: 29.39 g; Błonnik pokarmowy: 26.67 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-06-26</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 kalafiorowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Paluszki rybne 70g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2494.19 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 84.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 371.14 g; suma cukrów prostych: 49.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g;		
<b>piątek 2026-06-26</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA</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> ), Miód 25g 1szt , Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Kotle z selera 70g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Paszтет sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2566.54 kcal; Białko ogółem: 53.95 g; Tłuszcz: 57.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 488.80 g; suma cukrów prostych: 49.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.49 g;		
<b>piątek 2026-06-26</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka tostowa 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Paluszki rybne 70g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka tostowa 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 : 2451.00 kcal; Białko ogółem: 66.52 g; Tłuszcz: 76.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 401.77 g; suma cukrów prostych: 30.20 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g;		
<b>piątek 2026-06-26</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 topiony 50g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Maślanka naturalna 150ml ( <b>BIA</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Paluszki rybne 70g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Budyń bez cukru 150g ( <b>BIA</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 10g ( <b>BIA</b> ), Ogórki konserwowe 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szyunka tostowa 40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1895.29 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 63.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 271.50 g; suma cukrów prostych: 33.32 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g;		
<b>sobota 2026-06-27</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 ziemniaczana z majerankiem 400g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Sos Bolognese 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Makaron gotowany spaghetti 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> ), 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 : 2410.64 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 89.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; suma cukrów prostych: 50.15 g; Błonnik pokarmowy: 22.30 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-06-27</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 ziemniaczana z majerankiem 400g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Sos Bolognese 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Makaron gotowany spaghetti 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> ), 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 : 2410.64 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 89.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; suma cukrów prostych: 50.15 g; Błonnik pokarmowy: 22.30 g;		
<b>sobota 2026-06-27</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> ), Twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 150 g 1szt ( <b>BIA</b> ),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Sos Bolognese 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Surówka wielowarzywna 150g ( <b>SEL</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2598.46 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 98.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.35 g; Węglowodany ogółem: 371.49 g; suma cukrów prostych: 26.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.67 g;		
<b>sobota 2026-06-27</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</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 200ml ( <b>GLU, BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Sos mięsny z jarzynami 150g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Brokuł parowany 100g ( <b>SEL</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>Posiłek nocny:</b> Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2230.77 kcal; Białko ogółem: 76.42 g; Tłuszcz: 73.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 333.61 g; suma cukrów prostych: 45.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.90 g;		
<b>sobota 2026-06-27</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ</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 , Mleko smakowe w kartoniku 200ml 1szt ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Sos Bolognese 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Kasza manna z syropem 150g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ),	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Parówka drobiowa 70g ( <b>GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA</b> ), Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2556.89 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 95.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 362.17 g; suma cukrów prostych: 58.43 g; Błonnik pokarmowy: 23.44 g;		
<b>sobota 2026-06-27</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANŚKA</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 ziemniaczana z majerankiem 400g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Hummus 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2104.45 kcal; Białko ogółem: 62.55 g; Tłuszcz: 58.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 349.72 g; suma cukrów prostych: 48.51 g; Błonnik pokarmowy: 22.66 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-06-28</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> ), Kielbasa z pieca 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 250g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), 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 : 2673.04 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 115.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.96 g; Węglowodany ogółem: 328.77 g; suma cukrów prostych: 23.05 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g;		
<b>niedziela 2026-06-28</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> ), Kielbasa z pieca 150g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki puree 150g ( <b>BIA</b> ), Sałatka z buraczków 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczerek:</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 : 1875.59 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 82.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 215.60 g; suma cukrów prostych: 27.31 g; Błonnik pokarmowy: 18.54 g;		
<b>poniedziałek 2026-06-29</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> ), Pasztet z blachy drobiowej 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka szwedzka 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt,	Zupa z fasolką szparagową 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Placki ziemniaczane (gotowe) 200g, Sos śmietanowy 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Surówka z marchewki 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> Jogurt owocowy 100g/125g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2259.85 kcal; Białko ogółem: 61.60 g; Tłuszcz: 98.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; suma cukrów prostych: 61.86 g; Błonnik pokarmowy: 24.25 g;		
<b>poniedziałek 2026-06-29</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> ), Pasztet z blachy drobiowej 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Pomidor 30g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt,	Zupa z fasolką szparagową 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Placki ziemniaczane (gotowe) 200g, Sos jogurtowy 100g ( <b>BIA</b> ), Surówka z marchewki 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> Jogurt owocowy 100g/125g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2245.48 kcal; Białko ogółem: 65.01 g; Tłuszcz: 94.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.44 g; Węglowodany ogółem: 307.67 g; suma cukrów prostych: 67.70 g; Błonnik pokarmowy: 24.34 g;		
<b>poniedziałek 2026-06-29</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> ), Pasztet z blachy drobiowej 40g ( <b>GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR</b> ), Sałatka szwedzka 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt,	Zupa z fasolką szparagową 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Placki ziemniaczane (gotowe) 200g, Sos śmietanowy 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Surówka z marchewki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczerek:</b> Maślanka naturalna 150ml ( <b>BIA</b> ),	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> Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2179.83 kcal; Białko ogółem: 58.59 g; Tłuszcz: 88.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 311.80 g; suma cukrów prostych: 50.26 g; Błonnik pokarmowy: 27.09 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-06-29</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 ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g ( <b>SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Placki ziemniaczane (gotowe) 150g , Sos śmietanowy 100g ( <b>BIA, GLU PSZ</b> ), Surówka z marchewki 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</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 : 1717.68 kcal; Białko ogółem: 50.55 g; Tłuszcz: 66.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 251.73 g; suma cukrów prostych: 48.59 g; Błonnik pokarmowy: 23.31 g;		
<b>wtorek 2026-06-30</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), 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> ), Szyunka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2357.14 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 89.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 326.51 g; suma cukrów prostych: 62.67 g; Błonnik pokarmowy: 29.40 g;		
<b>wtorek 2026-06-30</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Pasta jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Seler parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), 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> ), Szyunka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2313.99 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 85.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; suma cukrów prostych: 62.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.97 g;		
<b>wtorek 2026-06-30</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 jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150ml 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Surówka z marchewki 150g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 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 naturalny 150g ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2296.54 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 86.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 318.63 g; suma cukrów prostych: 58.72 g; Błonnik pokarmowy: 33.29 g;		
<b>wtorek 2026-06-30</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>BIA, GLU OWI</b> ), Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Ser fromage 40g ( <b>BIA</b> ), Seler parowany 30g ( <b>SEL</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Brokuł parowany 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g ( <b>GLU PSZ</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 : 2353.62 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 86.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.75 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; suma cukrów prostych: 65.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.78 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-06-30</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ</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 jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowy 200ml 1szt ,	Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Szyunka tyrolska 40g , 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 : 2394.94 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 89.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 335.51 g; suma cukrów prostych: 64.57 g; Błonnik pokarmowy: 29.40 g;		
<b>wtorek 2026-06-30</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 jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Herbata 250ml , Rzodkiew biała 30g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</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> ), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2154.10 kcal; Białko ogółem: 73.90 g; Tłuszcz: 70.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 337.09 g; suma cukrów prostych: 64.64 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g;		
<b>wtorek 2026-06-30</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Marmolada owocowa 50g , Rzodkiew biała 30g , Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</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> ), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1720.88 kcal; Białko ogółem: 37.92 g; Tłuszcz: 46.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 316.25 g; suma cukrów prostych: 61.57 g; Błonnik pokarmowy: 32.98 g;		
<b>wtorek 2026-06-30</b>		
<b>Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Mix do smarowania 20g ( <b>BIA</b> ), Szyunka tyrolska 40g , Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 250g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), 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> ), Szyunka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1894.85 kcal; Białko ogółem: 57.61 g; Tłuszcz: 72.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 278.09 g; suma cukrów prostych: 30.89 g; Błonnik pokarmowy: 27.39 g;		
<b>wtorek 2026-06-30</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 jajeczna z zieleniną 50g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150ml 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g ( <b>BIA, SEL, GLU PSZ</b> ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 100g ( <b>SEL, GLU PSZ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Surówka wielowarzywna 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Surówka z marchewki 150g ( <b>SEL</b> ),	Chleb ziarnisty 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Szyunka tyrolska 40g , 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 : 1756.87 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz: 63.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 241.82 g; suma cukrów prostych: 56.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.70 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny