Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-01	**Dieta: LUBIĄŻ PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (***GLU, BIA***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (***SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ***), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 100g (***BIA***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tostowa 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2296.39 kcal; Białko ogółem: 67.57 g; Tłuszcz: 56.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 398.84 g; suma cukrów prostych: 66.60 g; Błonnik pokarmowy: 22.99 g;		
sobota 2026-08-01	**Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (***GLU, BIA***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (***SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ***), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 100g (***BIA***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tostowa 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2296.39 kcal; Białko ogółem: 67.57 g; Tłuszcz: 56.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 398.84 g; suma cukrów prostych: 66.60 g; Błonnik pokarmowy: 22.99 g;		
sobota 2026-08-01	**Dieta: LUBIĄŻ CUKRZYCOWA**	
Bulion warzywny 300g (***SEL***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (***GLU, BIA***), **II Śniadanie:** Kefir naturalny 150 g 1szt (***BIA***),	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (***SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ***), Ryż brązowy 250g , Jabłko pieczone 100g , Sos jogurtowy 100g (***BIA***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Surówka wielowarzywna 150g (***SEL***),	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tostowa 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2804.19 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 63.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 518.64 g; suma cukrów prostych: 48.35 g; Błonnik pokarmowy: 49.17 g;		
sobota 2026-08-01	**Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU**	
Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (***GLU, BIA***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (***SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ***), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 100g (***BIA***),	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka bartnika drobiowa 50g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Seler parowany 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2408.46 kcal; Białko ogółem: 72.92 g; Tłuszcz: 64.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 400.16 g; suma cukrów prostych: 64.64 g; Błonnik pokarmowy: 20.02 g;		
sobota 2026-08-01	**Dieta: LUBIĄŻ MŁODZIEŻ**	
Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Mleko smakowe w kartoniku 200ml 1szt (***BIA***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 100g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (***SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ***), Naleśniki 150g , Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Kasza manna z syropem 150g (***BIA, GLU PSZ***),	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tostowa 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2005.86 kcal; Białko ogółem: 63.38 g; Tłuszcz: 60.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 314.22 g; suma cukrów prostych: 59.76 g; Błonnik pokarmowy: 14.36 g;		
sobota 2026-08-01	**Dieta: LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (***GLU, BIA***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (***SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ***), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 100g (***BIA***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2259.67 kcal; Białko ogółem: 62.46 g; Tłuszcz: 54.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 398.34 g; suma cukrów prostych: 66.20 g; Błonnik pokarmowy: 22.99 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-01	**Dieta: LUBIĄŻ WEGAŃSKA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Marmolada owocowa 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (***SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ***), Ryż z jabłkami 350g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2206.10 kcal; Białko ogółem: 46.66 g; Tłuszcz: 42.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 430.47 g; suma cukrów prostych: 75.10 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g;		
sobota 2026-08-01	**Dieta: LUBIĄŻ BEZMLECZNA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka bartnika drobiowa 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (***SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ***), Ryż z jabłkami 350g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tostowa 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2174.15 kcal; Białko ogółem: 58.19 g; Tłuszcz: 46.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 403.03 g; suma cukrów prostych: 46.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.70 g;		
sobota 2026-08-01	**Dieta: LUBIĄŻ UBOGOENERGETYCZNA**	
Chleb pszenno-żytni 100g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 10g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (***GLU, BIA***), **II Śniadanie:** Kefir naturalny 150 g 1szt (***BIA***),	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (***SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ***), Ryż brązowy 150g , Jabłko pieczone 100g , Sos jogurtowy 100g (***BIA***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Surówka wielowarzywna 150g (***SEL***),	Bułka pszenna weka 100g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 10g (***BIA***), Szynka tostowa 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2113.51 kcal; Białko ogółem: 68.35 g; Tłuszcz: 47.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 381.23 g; suma cukrów prostych: 45.12 g; Błonnik pokarmowy: 33.40 g;		
niedziela 2026-08-02	**Dieta: LUBIĄŻ PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Jajko gotowane 1szt (***JAJ***), Ogórki kiszone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (***GLU, BIA***), **II Śniadanie:** Jajko gotowane 1szt (***JAJ***),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (***GLU, JAJ, SEL***), Kiełbasa z pieca 100g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Salceson 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2633.59 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 111.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.90 g; Węglowodany ogółem: 331.67 g; suma cukrów prostych: 26.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.32 g;		
niedziela 2026-08-02	**Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Jajka gotowane 1szt , Brokuł parowany 30g (***SEL***), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (***GLU, BIA***), **II Śniadanie:** Jajko gotowane 1szt (***JAJ***),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (***GLU, JAJ, SEL***), Kiełbasa z pieca 100g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Salceson 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2609.34 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 109.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.33 g; Węglowodany ogółem: 331.88 g; suma cukrów prostych: 25.37 g; Błonnik pokarmowy: 25.10 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-02	**Dieta: LUBIĄŻ CUKRZYCOWA**	
Bulion warzywny 300g (***SEL***), Chleb ziarnisty 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszone 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jajko gotowane 1szt (***JAJ***),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (***GLU, JAJ, SEL***), Kiełbasa z pieca 100g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Sok warzywny 150g (***SEL***),	Chleb ziarnisty 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Salceson 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Maślanka naturalna 330ml 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2255.82 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 90.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 295.32 g; suma cukrów prostych: 29.15 g; Błonnik pokarmowy: 24.48 g;		
niedziela 2026-08-02	**Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU**	
Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Polędwica drobiowa z majerankiem 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Brokuł parowany 30g (***SEL***), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (***GLU, BIA***), **II Śniadanie:** Jajko gotowane 1szt (***JAJ***),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (***GLU, JAJ, SEL***), Kotlet wieprzowy parowany 70g (***GLU, JAJ, SEL***), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2577.21 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 96.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 341.61 g; suma cukrów prostych: 21.64 g; Błonnik pokarmowy: 23.27 g;		
niedziela 2026-08-02	**Dieta: LUBIĄŻ MŁODZIEŻ**	
Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszone 30g , Mleko smakowe w kartoniku 200ml 1szt (***BIA***), **II Śniadanie:** Jajko gotowane 1szt (***JAJ***),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (***GLU, JAJ, SEL***), Kiełbasa z pieca 100g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Galaretka owocowa 1szt. 100g (***GLU***),	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Salceson 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2753.57 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 119.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.95 g; Węglowodany ogółem: 336.61 g; suma cukrów prostych: 29.33 g; Błonnik pokarmowy: 20.35 g;		
niedziela 2026-08-02	**Dieta: LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (***GLU, BIA***), **II Śniadanie:** Jajko gotowane 1szt (***JAJ***),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (***GLU, JAJ, SEL***), Tofu w przyprawie gyros 70g (***SOJ, SEL***), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2404.29 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz: 92.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; suma cukrów prostych: 27.41 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g;		
niedziela 2026-08-02	**Dieta: LUBIĄŻ WEGAŃSKA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasztet sojowy 40g , Ogórki kiszone 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jajko gotowane 1szt (***JAJ***),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (***GLU, JAJ, SEL***), Tofu w przyprawie gyros 70g (***SOJ, SEL***), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2253.84 kcal; Białko ogółem: 61.29 g; Tłuszcz: 83.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 333.55 g; suma cukrów prostych: 23.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-02	**Dieta: LUBIĄŻ BEZMLECZNA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszone 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jajko gotowane 1szt (***JAJ***),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (***GLU, JAJ, SEL***), Kiełbasa z pieca 100g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Salceson 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2554.24 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 106.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.70 g; Węglowodany ogółem: 327.63 g; suma cukrów prostych: 22.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.32 g;		
niedziela 2026-08-02	**Dieta: LUBIĄŻ UBOGOENERGETYCZNA**	
Bulion warzywny 300g (***SEL***), Chleb ziarnisty 100g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 10g (***BIA***), Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszone 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jajko gotowane 1szt (***JAJ***),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (***GLU, JAJ, SEL***), Kiełbasa z pieca 100g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Ziemniaki puree 150g , Sałatka z buraczków 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Sok warzywny 150g (***SEL***),	Chleb ziarnisty 100g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 10g (***BIA***), Salceson 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Maślanka naturalna 330ml 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1763.23 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz: 73.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 215.82 g; suma cukrów prostych: 27.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.01 g;		
poniedziałek 2026-08-03	**Dieta: LUBIĄŻ PODSTAWOWA**	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (***BIA, GLU OWI***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasztet z blachy drobiowy 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (***SEL, GLU PSZ***), Jajka w sosie musztardowo-chrznowym 150g (***JAJ, BIA, GOR, GLU PSZ***), Ziemniaki puree 250g , Surówka wielowarzywna 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Polędwica Ani 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2421.82 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 86.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 350.27 g; suma cukrów prostych: 58.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g;		
poniedziałek 2026-08-03	**Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA**	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (***BIA, GLU OWI***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasztet z blachy drobiowy 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (***SEL, GLU PSZ***), Filet rybny na parze 70g (***RYB, SEL***), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Polędwica Ani 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2299.85 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 78.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 343.11 g; suma cukrów prostych: 58.70 g; Błonnik pokarmowy: 27.99 g;		
poniedziałek 2026-08-03	**Dieta: LUBIĄŻ CUKRZYCOWA**	
Bulion warzywny 300g (***SEL***), Chleb ziarnisty 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasztet z blachy drobiowy 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (***SEL, GLU PSZ***), Jajka w sosie musztardowo-chrznowym 150g (***JAJ, BIA, GOR, GLU PSZ***), Ziemniaki puree 250g , Surówka wielowarzywna 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Maślanka naturalna 150ml (***BIA***),	Chleb ziarnisty 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Polędwica Ani 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2303.77 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz: 80.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 338.31 g; suma cukrów prostych: 47.28 g; Błonnik pokarmowy: 28.09 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-03	**Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU**	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (***BIA, GLU OWI***), Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Serek śmietankowy 40g (***BIA***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (***SEL, GLU PSZ***), Filet rybny na parze 70g (***RYB, SEL***), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Polędwica Ani 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2333.51 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 79.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 344.19 g; suma cukrów prostych: 61.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.11 g;		
poniedziałek 2026-08-03	**Dieta: LUBIĄŻ MŁODZIEŻ**	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (***BIA, GLU OWI***), Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasztet z blachy drobiowy 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (***SEL, GLU PSZ***), Jajka w sosie musztardowo-chrznowym 150g (***JAJ, BIA, GOR, GLU PSZ***), Ziemniaki puree 250g , Surówka wielowarzywna 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Koktajl truskawkowy na maślance 200g (***BIA***),	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Polędwica Ani 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2617.89 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 95.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.83 g; Węglowodany ogółem: 369.43 g; suma cukrów prostych: 73.72 g; Błonnik pokarmowy: 23.68 g;		
poniedziałek 2026-08-03	**Dieta: LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA**	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (***BIA, GLU OWI***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta warzywna 50g (***SEL***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (***SEL, GLU PSZ***), Jajka w sosie musztardowo-chrznowym 150g (***JAJ, BIA, GOR, GLU PSZ***), Ziemniaki puree 250g , Surówka wielowarzywna 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasztet sojowy 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2275.41 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz: 76.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 349.22 g; suma cukrów prostych: 58.46 g; Błonnik pokarmowy: 27.79 g;		
poniedziałek 2026-08-03	**Dieta: LUBIĄŻ WEGAŃSKA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta warzywna 50g (***SEL***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (***SEL, GLU PSZ***), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g (***JAJ, SEL, GLU PSZ***), Ziemniaki puree 250g , Surówka wielowarzywna 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasztet sojowy 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Galaretka owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1966.40 kcal; Białko ogółem: 55.47 g; Tłuszcz: 65.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 315.36 g; suma cukrów prostych: 31.93 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g;		
poniedziałek 2026-08-03	**Dieta: LUBIĄŻ BEZMLECZNA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasztet z blachy drobiowy 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (***SEL, GLU PSZ***), Jajka w sosie musztardowo-chrznowym 150g (***JAJ, BIA, GOR, GLU PSZ***), Ziemniaki puree 250g , Surówka wielowarzywna 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Polędwica Ani 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Galaretka owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2282.06 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 89.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 306.56 g; suma cukrów prostych: 32.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-03	**Dieta: LUBIĄŻ UBOGOENERGETYCZNA**	
Bulion warzywny 300g (***SEL***), Chleb ziarnisty 100g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 10g (***BIA***), Pasztet z blachy drobiowy 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (***SEL, GLU PSZ***), Jajka w sosie musztardowo-chrznowym 150g (***JAJ, BIA, GOR, GLU PSZ***), Ziemniaki puree 150g , Surówka wielowarzywna 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Maślanka naturalna 150ml (***BIA***),	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 10g (***BIA***), Polędwica Ani 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 1811.18 kcal; Białko ogółem: 71.88 g; Tłuszcz: 63.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 258.81 g; suma cukrów prostych: 45.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.62 g;		
wtorek 2026-08-04	**Dieta: LUBIĄŻ PODSTAWOWA**	
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (***BIA, GLU PSZ***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta jajeczna z zieleniną 50g (***JAJ, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Gruszka 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (***SEL, GLU PSZ***), Kasza jęczmienna na sypko 250g (***GLU JĘCZ***), Surówka z kapusty czerwonej 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2426.80 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 92.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 336.96 g; suma cukrów prostych: 49.97 g; Błonnik pokarmowy: 26.48 g;		
wtorek 2026-08-04	**Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA**	
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (***BIA, GLU PSZ***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta jajeczna z zieleniną 50g (***JAJ, SEL, GOR***), Seler parowany 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Gruszka 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (***SEL, GLU PSZ***), Kasza jęczmienna na sypko 250g (***GLU JĘCZ***), Brokuł parowany 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2346.59 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 83.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; suma cukrów prostych: 50.29 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g;		
wtorek 2026-08-04	**Dieta: LUBIĄŻ CUKRZYCOWA**	
Bulion warzywny 300g (***SEL***), Chleb ziarnisty 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta jajeczna z zieleniną 50g (***JAJ, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Kefir 150ml 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (***SEL, GLU PSZ***), Kasza jęczmienna na sypko 250g (***GLU JĘCZ***), Surówka z kapusty czerwonej 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Surówka z marchewki 150g (***SEL***),	Chleb ziarnisty 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany naturalny 150g (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2358.12 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 90.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 323.86 g; suma cukrów prostych: 45.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g;		
wtorek 2026-08-04	**Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU**	
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (***BIA, GLU PSZ***), Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Ser fromage 40g (***BIA***), Seler parowany 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Gruszka 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (***SEL, GLU PSZ***), Kasza jęczmienna na sypko 250g (***GLU JĘCZ***), Brokuł parowany 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2386.22 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 84.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.77 g; Węglowodany ogółem: 340.23 g; suma cukrów prostych: 52.60 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-04	**Dieta: LUBIĄŻ MŁODZIEŻ**	
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (***BIA, GLU PSZ***), Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta jajeczna z zieleniną 50g (***JAJ, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Gruszka 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (***SEL, GLU PSZ***), Kasza jęczmienna na sypko 250g (***GLU JĘCZ***), Surówka z kapusty czerwonej 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml 1szt ,	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Szynka tyrolska 40g , Mix do smarowania 20g (***BIA***), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2580.70 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 100.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 350.82 g; suma cukrów prostych: 54.57 g; Błonnik pokarmowy: 22.43 g;		
wtorek 2026-08-04	**Dieta: LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA**	
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (***BIA, GLU PSZ***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta jajeczna z zieleniną 50g (***JAJ, SEL, GOR***), Herbata 250ml , Pomidor 30g , **II Śniadanie:** Gruszka 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (***SEL, GLU PSZ***), Kasza jęczmienna na sypko 250g (***GLU JĘCZ***), Surówka z kapusty czerwonej 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2229.12 kcal; Białko ogółem: 71.92 g; Tłuszcz: 73.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 348.51 g; suma cukrów prostych: 52.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g;		
wtorek 2026-08-04	**Dieta: LUBIĄŻ WEGAŃSKA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Marmolada owocowa 50g , Pomidor 30g , Mix do smarowania 20g (***BIA***), Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Gruszka 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (***SEL, GLU PSZ***), Kasza jęczmienna na sypko 250g (***GLU JĘCZ***), Surówka z kapusty czerwonej 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1784.44 kcal; Białko ogółem: 36.81 g; Tłuszcz: 51.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 321.39 g; suma cukrów prostych: 47.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g;		
wtorek 2026-08-04	**Dieta: LUBIĄŻ BEZMLECZNA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tyrolska 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Gruszka 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (***SEL, GLU PSZ***), Kasza jęczmienna na sypko 250g (***GLU JĘCZ***), Surówka z kapusty czerwonej 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1953.05 kcal; Białko ogółem: 56.34 g; Tłuszcz: 76.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 282.26 g; suma cukrów prostych: 16.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.77 g;		
wtorek 2026-08-04	**Dieta: LUBIĄŻ UBOGOENERGETYCZNA**	
Bulion warzywny 300g (***SEL***), Chleb ziarnisty 100g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 10g (***BIA***), Pasta jajeczna z zieleniną 50g (***JAJ, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Kefir 150ml 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 100g (***SEL, GLU PSZ***), Kasza jęczmienna na sypko 150g (***GLU JĘCZ***), Surówka z kapusty czerwonej 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Surówka z marchewki 150g (***SEL***),	Chleb ziarnisty 100g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Szynka tyrolska 40g , Mix do smarowania 10g (***BIA***), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany naturalny 150g (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 1820.24 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 68.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 247.38 g; suma cukrów prostych: 43.42 g; Błonnik pokarmowy: 25.83 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-05	**Dieta: LUBIĄŻ PODSTAWOWA**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (***GLU, BIA***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (***BIA, SEL***), Pierogi zmięsem 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Serdelki 70g (***GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR***), Carpaccio z buraka 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Kefir naturalny 150ml 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 1727.96 kcal; Białko ogółem: 50.30 g; Tłuszcz: 70.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 239.45 g; suma cukrów prostych: 63.14 g; Błonnik pokarmowy: 18.61 g;		
środa 2026-08-05	**Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (***GLU, BIA***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (***BIA, SEL***), Pierogi zmięsem 250g , Włoszczyzna parowana 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Serdelki 70g (***GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR***), Carpaccio z buraka 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Kefir naturalny 150ml 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 1719.41 kcal; Białko ogółem: 51.76 g; Tłuszcz: 65.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 246.66 g; suma cukrów prostych: 66.60 g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g;		
środa 2026-08-05	**Dieta: LUBIĄŻ CUKRZYCOWA**	
Bulion warzywny 300g (***SEL***), Chleb ziarnisty 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (***BIA, SEL***), Pierogi zmięsem 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Kisiel bez cukru 150ml (***GLU***),	Chleb ziarnisty 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Serdelki 70g (***GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR***), Carpaccio z buraka 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Kefir naturalny 150ml 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 1760.48 kcal; Białko ogółem: 48.24 g; Tłuszcz: 66.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 261.00 g; suma cukrów prostych: 62.86 g; Błonnik pokarmowy: 21.55 g;		
środa 2026-08-05	**Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (***GLU, BIA***), Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (***BIA, SEL***), Pierogi zmięsem 250g , Włoszczyzna parowana 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka prasowana z indykiem 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Carpaccio z buraka 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Kefir naturalny 150ml 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 1654.79 kcal; Białko ogółem: 51.92 g; Tłuszcz: 57.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 247.20 g; suma cukrów prostych: 68.35 g; Błonnik pokarmowy: 16.44 g;		
środa 2026-08-05	**Dieta: LUBIĄŻ MŁODZIEŻ**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (***GLU, BIA***), Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (***BIA, SEL***), Pierogi zmięsem 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Kisiel 150ml (***GLU***),	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Serdelki 70g (***GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR***), Carpaccio z buraka 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Kefir naturalny 150ml 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 1911.92 kcal; Białko ogółem: 53.04 g; Tłuszcz: 78.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 260.99 g; suma cukrów prostych: 78.58 g; Błonnik pokarmowy: 14.58 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-05	**Dieta: LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (***GLU, BIA***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (***BIA, SEL***), Kluski śląskie (gotowe) 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasztet sojowy 40g , Carpaccio z buraka 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Kefir naturalny 150ml 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2006.87 kcal; Białko ogółem: 51.20 g; Tłuszcz: 69.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 311.71 g; suma cukrów prostych: 65.74 g; Błonnik pokarmowy: 19.73 g;		
środa 2026-08-05	**Dieta: LUBIĄŻ WEGAŃSKA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Miód 25g 2szt , Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (***BIA, SEL***), Kluski śląskie (gotowe) 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasztet sojowy 40g , Carpaccio z buraka 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2740.41 kcal; Białko ogółem: 40.25 g; Tłuszcz: 76.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 488.43 g; suma cukrów prostych: 42.58 g; Błonnik pokarmowy: 22.93 g;		
środa 2026-08-05	**Dieta: LUBIĄŻ BEZMLECZNA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pieczeń wiedeńska 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (***BIA, SEL***), Pierogi zmięsem 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Serdelki 70g (***GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR***), Carpaccio z buraka 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2022.03 kcal; Białko ogółem: 45.02 g; Tłuszcz: 85.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 280.89 g; suma cukrów prostych: 41.41 g; Błonnik pokarmowy: 19.99 g;		
środa 2026-08-05	**Dieta: LUBIĄŻ UBOGOENERGETYCZNA**	
Bulion warzywny 300g (***SEL***), Chleb ziarnisty 100g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 10g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (***BIA, SEL***), Pierogi zmięsem 150g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Kisiel bez cukru 150ml (***GLU***),	Chleb ziarnisty 100g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 10g (***BIA***), Serdelki 70g (***GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR***), Carpaccio z buraka 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Kefir naturalny 150ml 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 1402.28 kcal; Białko ogółem: 41.82 g; Tłuszcz: 50.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 211.55 g; suma cukrów prostych: 61.74 g; Błonnik pokarmowy: 18.58 g;		
czwartek 2026-08-06	**Dieta: LUBIĄŻ PODSTAWOWA**	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (***BIA, GLU OWI***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta rybno-jajeczna 50g (***JAJ, SEL, GOR***), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Bułki na parze z nadzieniem 2szt , Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (***BIA***), Surówka z marchewki 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Kiełbasa żywiecka 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Kalafior parowany 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 14g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2758.64 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 83.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 442.39 g; suma cukrów prostych: 95.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-06	**Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA**	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (***BIA, GLU OWI***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta rybno-jajeczna 50g (***JAJ, SEL, GOR***), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Bułki na parze z nadzieniem 2szt , Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (***BIA***), Marchew parowana 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Kiełbasa żywiecka 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Kalafior parowany 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 14g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2760.64 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 84.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 439.37 g; suma cukrów prostych: 142.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g;		
czwartek 2026-08-06	**Dieta: LUBIĄŻ CUKRZYCOWA**	
Bulion warzywny 300g (***SEL***), Chleb ziarnisty 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta rybno-jajeczna 50g (***JAJ, SEL, GOR***), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Bułki na parze z nadzieniem 2szt , Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (***BIA***), Surówka z marchewki 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Surówka wielowarzywna 100g (***SEL***),	Chleb ziarnisty 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Kiełbasa żywiecka 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Kalafior parowany 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 100g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2321.97 kcal; Białko ogółem: 73.60 g; Tłuszcz: 72.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 370.12 g; suma cukrów prostych: 51.59 g; Błonnik pokarmowy: 29.87 g;		
czwartek 2026-08-06	**Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU**	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (***BIA, GLU OWI***), Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Serek śmietankowy 40g (***BIA***), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Bułki na parze z nadzieniem 2szt , Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (***BIA***), Marchew parowana 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tostowa 40g , Seler parowany 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 14g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2724.45 kcal; Białko ogółem: 77.55 g; Tłuszcz: 79.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 445.43 g; suma cukrów prostych: 146.65 g; Błonnik pokarmowy: 27.28 g;		
czwartek 2026-08-06	**Dieta: LUBIĄŻ MŁODZIEŻ**	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (***BIA, GLU OWI***), Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta rybno-jajeczna 50g (***JAJ, SEL, GOR***), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Bułki na parze z nadzieniem 2szt , Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (***BIA***), Surówka z marchewki 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Biszkopty 20g ,	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Kiełbasa żywiecka 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Kalafior parowany 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 14g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2936.12 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 91.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 459.33 g; suma cukrów prostych: 105.53 g; Błonnik pokarmowy: 23.25 g;		
czwartek 2026-08-06	**Dieta: LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA**	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (***BIA, GLU OWI***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta rybno-jajeczna 50g (***JAJ, SEL, GOR***), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Bułki na parze z nadzieniem 2szt , Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (***BIA***), Surówka z marchewki 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 14g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2753.42 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz: 82.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 448.94 g; suma cukrów prostych: 96.20 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-06	**Dieta: LUBIĄŻ WEGAŃSKA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Bułki na parze z nadzieniem 2szt , Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (***BIA***), Surówka z marchewki 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 14g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2377.81 kcal; Białko ogółem: 54.98 g; Tłuszcz: 67.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 411.11 g; suma cukrów prostych: 76.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g;		
czwartek 2026-08-06	**Dieta: LUBIĄŻ BEZMLECZNA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta rybno-jajeczna 50g (***JAJ, SEL, GOR***), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Bułki na parze z nadzieniem 2szt , Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (***BIA***), Surówka z marchewki 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Kiełbasa żywiecka 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Kalafior parowany 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Herbatniki 14g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2509.26 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 75.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 405.42 g; suma cukrów prostych: 76.55 g; Błonnik pokarmowy: 25.13 g;		
czwartek 2026-08-06	**Dieta: LUBIĄŻ UBOGOENERGETYCZNA**	
Bulion warzywny 300g (***SEL***), Chleb ziarnisty 100g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 10g (***BIA***), Pasta rybno-jajeczna 50g (***JAJ, SEL, GOR***), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Bułki na parze z nadzieniem 2szt , Kasza jęczmienna na sypko 150g (***GLU JĘCZ***), Surówka z marchewki 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Surówka wielowarzywna 100g (***SEL***),	Chleb ziarnisty 100g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 10g (***BIA***), Kiełbasa żywiecka 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Kalafior parowany 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 100g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2082.88 kcal; Białko ogółem: 68.34 g; Tłuszcz: 58.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; suma cukrów prostych: 42.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.37 g;		
piątek 2026-08-07	**Dieta: LUBIĄŻ PODSTAWOWA**	
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (***BIA, GLU PSZ***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Ser topiony 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g (***SEL***), Paluszki rybne 70g (***GLU, RYB, SEL***), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Ogórki konserwowe 30g (***SEL, GOR***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Serek wiejski 150g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2451.66 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 83.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g; suma cukrów prostych: 47.56 g; Błonnik pokarmowy: 24.17 g;		
piątek 2026-08-07	**Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA**	
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (***BIA, GLU PSZ***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Ser topiony 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g (***SEL***), Paluszki rybne 70g (***GLU, RYB, SEL***), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Marchew parowana 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Serek wiejski 150g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2385.38 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 75.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 358.38 g; suma cukrów prostych: 63.46 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-07	**Dieta: LUBIĄŻ CUKRZYCOWA**	
Bulion warzywny 300g (***SEL***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Ser topiony 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Maślanka naturalna 150ml (***BIA***),	Zupa koperkowa z ryżem 400g (***SEL***), Paluszki rybne 70g (***GLU, RYB, SEL***), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Budyń bez cukru 150g (***BIA***),	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Ogórki konserwowe 30g (***SEL, GOR***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Serek wiejski 150g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2307.01 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz: 78.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; suma cukrów prostych: 33.89 g; Błonnik pokarmowy: 25.26 g;		
piątek 2026-08-07	**Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU**	
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (***BIA, GLU PSZ***), Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Ser fromage 40g (***BIA***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g (***SEL***), Filet rybny na parze 70g (***RYB, SEL***), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Marchew parowana 30g (***SEL***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Serek wiejski 150g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2422.99 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 81.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; suma cukrów prostych: 64.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.81 g;		
piątek 2026-08-07	**Dieta: LUBIĄŻ MŁODZIEŻ**	
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (***BIA, GLU PSZ***), Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Ser topiony 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g (***SEL***), Paluszki rybne 70g (***GLU, RYB, SEL***), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Budyń 150g (***BIA***),	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Ogórki konserwowe 30g (***SEL, GOR***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Serek wiejski 150g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2703.03 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 94.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.51 g; Węglowodany ogółem: 382.30 g; suma cukrów prostych: 66.15 g; Błonnik pokarmowy: 20.16 g;		
piątek 2026-08-07	**Dieta: LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA**	
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (***BIA, GLU PSZ***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Ser topiony 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g (***SEL***), Kotlet z selera 70g (***SEL***), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasztet sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g (***SEL, GOR***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Serek wiejski 150g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2083.28 kcal; Białko ogółem: 66.72 g; Tłuszcz: 60.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 334.24 g; suma cukrów prostych: 48.95 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g;		
piątek 2026-08-07	**Dieta: LUBIĄŻ WEGAŃSKA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Miód 25g 1szt , Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g (***SEL***), Kotlet z selera 70g (***SEL***), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasztet sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g (***SEL, GOR***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2235.62 kcal; Białko ogółem: 42.84 g; Tłuszcz: 49.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 433.05 g; suma cukrów prostych: 28.96 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-07	**Dieta: LUBIĄŻ BEZMLECZNA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka bartnika drobiowa 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g (***SEL***), Paluszki rybne 70g (***GLU, RYB, SEL***), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Ogórki konserwowe 30g (***SEL, GOR***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2362.08 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz: 74.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 382.25 g; suma cukrów prostych: 27.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g;		
piątek 2026-08-07	**Dieta: LUBIĄŻ UBOGOENERGETYCZNA**	
Bulion warzywny 300g (***SEL***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 10g (***BIA***), Ser topiony 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Maślanka naturalna 150ml (***BIA***),	Zupa koperkowa z ryżem 400g (***SEL***), Paluszki rybne 70g (***GLU, RYB, SEL***), Ziemniaki puree 150g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Budyń bez cukru 150g (***BIA***),	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 10g (***BIA***), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Ogórki konserwowe 30g (***SEL, GOR***), Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Serek wiejski 150g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 1814.42 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz: 61.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 253.97 g; suma cukrów prostych: 31.86 g; Błonnik pokarmowy: 19.79 g;		
sobota 2026-08-08	**Dieta: LUBIĄŻ PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (***GLU, BIA***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (***SEL, GLU PSZ***), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (***SEL, GLU PSZ***), Ryż biały na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2222.24 kcal; Białko ogółem: 70.56 g; Tłuszcz: 65.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 355.61 g; suma cukrów prostych: 49.44 g; Błonnik pokarmowy: 21.03 g;		
sobota 2026-08-08	**Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (***GLU, BIA***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (***SEL, GLU PSZ***), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (***SEL, GLU PSZ***), Ryż biały na sypko 250g , Brokuł parowany 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2182.39 kcal; Białko ogółem: 72.38 g; Tłuszcz: 60.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 353.87 g; suma cukrów prostych: 49.29 g; Błonnik pokarmowy: 21.52 g;		
sobota 2026-08-08	**Dieta: LUBIĄŻ CUKRZYCOWA**	
Bulion warzywny 300g (***SEL***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (***GLU, BIA***), **II Śniadanie:** Kefir naturalny 150 g 1szt (***BIA***),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (***SEL, GLU PSZ***), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (***SEL, GLU PSZ***), Ryż brązowy na sypko 150g , Surówka wielowarzywna 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Surówka z marchewki 150g (***SEL***),	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2194.17 kcal; Białko ogółem: 74.28 g; Tłuszcz: 63.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 362.82 g; suma cukrów prostych: 29.48 g; Błonnik pokarmowy: 35.94 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-08	**Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU**	
Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (***GLU, BIA***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (***SEL, GLU PSZ***), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (***SEL, GLU PSZ***), Ryż biały na sypko 250g , Brokuł parowany 100g (***SEL***),	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tostowa 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2283.17 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 68.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 354.60 g; suma cukrów prostych: 47.38 g; Błonnik pokarmowy: 17.47 g;		
sobota 2026-08-08	**Dieta: LUBIĄŻ MŁODZIEŻ**	
Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Ogórki zielone 30g , Mleko smakowe w kartoniku 200ml 1szt (***BIA***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (***SEL, GLU PSZ***), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (***SEL, GLU PSZ***), Ryż biały na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Kasza manna z syropem 150g (***BIA, GLU PSZ***),	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2434.83 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 74.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 378.17 g; suma cukrów prostych: 60.35 g; Błonnik pokarmowy: 17.33 g;		
sobota 2026-08-08	**Dieta: LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (***GLU, BIA***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (***SEL, GLU PSZ***), Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g (***GLU PSZ***), Ryż biały na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Hummus 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2140.30 kcal; Białko ogółem: 59.75 g; Tłuszcz: 54.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 370.96 g; suma cukrów prostych: 48.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g;		
sobota 2026-08-08	**Dieta: LUBIĄŻ WEGAŃSKA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Marmolada owocowa 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Mus owocowy 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (***SEL, GLU PSZ***), Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g (***GLU PSZ***), Ryż biały na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Hummus 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2148.02 kcal; Białko ogółem: 47.82 g; Tłuszcz: 44.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 410.47 g; suma cukrów prostych: 64.98 g; Błonnik pokarmowy: 28.86 g;		
sobota 2026-08-08	**Dieta: LUBIĄŻ BEZMLECZNA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tostowa 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Mus owocowy 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (***SEL, GLU PSZ***), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (***SEL, GLU PSZ***), Ryż biały na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2153.72 kcal; Białko ogółem: 63.61 g; Tłuszcz: 56.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 367.68 g; suma cukrów prostych: 37.33 g; Błonnik pokarmowy: 24.73 g;		
sobota 2026-08-08	**Dieta: LUBIĄŻ UBOGOENERGETYCZNA**	
Chleb pszenno-żytni 100g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 10g (***BIA***), Twarożek 50g (***BIA***), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (***GLU, BIA***), **II Śniadanie:** Kefir naturalny 150 g 1szt (***BIA***),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (***SEL, GLU PSZ***), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 100g (***SEL, GLU PSZ***), Ryż brązowy na sypko 150g , Surówka wielowarzywna 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Surówka z marchewki 150g (***SEL***),	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 10g (***BIA***), Szynka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1694.96 kcal; Białko ogółem: 61.50 g; Tłuszcz: 43.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 289.79 g; suma cukrów prostych: 25.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-09	**Dieta: LUBIĄŻ PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Jajko gotowane 1szt (***JAJ***), Ogórki kiszone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (***GLU, BIA***), **II Śniadanie:** Jajko gotowane 1szt (***JAJ***),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (***GLU, JAJ, SEL***), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Salceson 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2554.00 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 101.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.17 g; Węglowodany ogółem: 336.01 g; suma cukrów prostych: 30.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g;		
niedziela 2026-08-09	**Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Jajka gotowane 1szt , Brokuł parowany 30g (***SEL***), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (***GLU, BIA***), **II Śniadanie:** Jajko gotowane 1szt (***JAJ***),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (***GLU, JAJ, SEL***), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Salceson 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2529.76 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 99.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.60 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; suma cukrów prostych: 29.08 g; Błonnik pokarmowy: 27.46 g;		
niedziela 2026-08-09	**Dieta: LUBIĄŻ CUKRZYCOWA**	
Bulion warzywny 300g (***SEL***), Chleb ziarnisty 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszone 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jajko gotowane 1szt (***JAJ***),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (***GLU, JAJ, SEL***), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Sok warzywny 150g (***SEL***),	Chleb ziarnisty 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Salceson 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Maślanka naturalna 330ml 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2176.24 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 80.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 299.65 g; suma cukrów prostych: 32.86 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g;		
niedziela 2026-08-09	**Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU**	
Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tostowa 40g , Brokuł parowany 30g (***SEL***), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (***GLU, BIA***), **II Śniadanie:** Jajko gotowane 1szt (***JAJ***),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (***GLU, JAJ, SEL***), Podudzie z kurczaka parowane 2szt. 150g (***SEL***), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Szynka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2659.11 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 104.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.50 g; Węglowodany ogółem: 333.13 g; suma cukrów prostych: 22.12 g; Błonnik pokarmowy: 22.51 g;		
niedziela 2026-08-09	**Dieta: LUBIĄŻ MŁODZIEŻ**	
Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszone 30g , Mleko smakowe w kartoniku 200ml 1szt (***BIA***), **II Śniadanie:** Jajko gotowane 1szt (***JAJ***),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (***GLU, JAJ, SEL***), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Galaretka owocowa 1szt. 100g (***GLU***),	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Salceson 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2673.99 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 109.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.22 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; suma cukrów prostych: 33.04 g; Błonnik pokarmowy: 22.71 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-09	**Dieta: LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (***GLU, BIA***), **II Śniadanie:** Jajko gotowane 1szt (***JAJ***),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (***GLU, JAJ, SEL***), Tofu w przyprawie gyros 70g (***SOJ, SEL***), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2390.96 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz: 93.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 334.78 g; suma cukrów prostych: 18.48 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g;		
niedziela 2026-08-09	**Dieta: LUBIĄŻ WEGAŃSKA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasztet sojowy 40g , Ogórki kiszone 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jajko gotowane 1szt (***JAJ***),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (***GLU, JAJ, SEL***), Tofu w przyprawie gyros 70g (***SOJ, SEL***), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2240.51 kcal; Białko ogółem: 61.29 g; Tłuszcz: 83.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 330.38 g; suma cukrów prostych: 14.15 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g;		
niedziela 2026-08-09	**Dieta: LUBIĄŻ BEZMLECZNA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszone 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jajko gotowane 1szt (***JAJ***),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (***GLU, JAJ, SEL***), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Salceson 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2474.65 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 97.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.97 g; Węglowodany ogółem: 331.97 g; suma cukrów prostych: 25.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g;		
niedziela 2026-08-09	**Dieta: LUBIĄŻ UBOGOENERGETYCZNA**	
Bulion warzywny 300g (***SEL***), Chleb ziarnisty 100g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 10g (***BIA***), Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszone 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jajko gotowane 1szt (***JAJ***),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (***GLU, JAJ, SEL***), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Ziemniaki puree 150g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Sok warzywny 150g (***SEL***),	Chleb ziarnisty 100g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 10g (***BIA***), Salceson 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Maślanka naturalna 330ml 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1683.64 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 63.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 220.16 g; suma cukrów prostych: 30.82 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g;		
poniedziałek 2026-08-10	**Dieta: LUBIĄŻ PODSTAWOWA**	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (***BIA, GLU OWI***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasztet z blachy drobiowy 50g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Jajko sadzone 2szt (***JAJ***), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Polędwica Ani 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Herbata 250ml , Ogórki zielone 30g , Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2489.45 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 94.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 349.51 g; suma cukrów prostych: 67.52 g; Błonnik pokarmowy: 27.54 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-10	**Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA**	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (***BIA, GLU OWI***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasztet z blachy drobiowy 50g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (***SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ***), Jajko sadzone 2szt (***JAJ***), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Polędwica Ani 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2512.13 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 93.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 357.20 g; suma cukrów prostych: 66.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g;		
poniedziałek 2026-08-10	**Dieta: LUBIĄŻ CUKRZYCOWA**	
Bulion warzywny 300g (***SEL***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasztet z blachy drobiowy 50g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Jajko sadzone 2szt (***JAJ***), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Maślanka naturalna 150ml (***BIA***),	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Polędwica Ani 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 100g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2371.39 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 88.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 337.55 g; suma cukrów prostych: 56.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g;		
poniedziałek 2026-08-10	**Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU**	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (***BIA, GLU OWI***), Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Serek śmietankowy 50g (***BIA***), Pomidor 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (***SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ***), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g (***JAJ, SEL, GLU PSZ***), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Polędwica Ani 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2361.43 kcal; Białko ogółem: 72.12 g; Tłuszcz: 74.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 7939.02 g; suma cukrów prostych: 352.27 g; Błonnik pokarmowy: 267.77 g;		
poniedziałek 2026-08-10	**Dieta: LUBIĄŻ MŁODZIEŻ**	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (***BIA, GLU OWI***), Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasztet z blachy drobiowy 50g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Jajko sadzone 2szt (***JAJ***), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Koktajl truskawkowy na maślance 200g (***BIA***),	Bułka pszenna weka 150g (***GLU PSZ***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Polędwica Ani 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Herbata 250ml , Ogórki zielone 30g , **Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2685.51 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 103.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.65 g; Węglowodany ogółem: 7933.26 g; suma cukrów prostych: 364.78 g; Błonnik pokarmowy: 265.03 g;		
poniedziałek 2026-08-10	**Dieta: LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA**	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (***BIA, GLU OWI***), Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta z zielonego groszku 50g , Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Jajko sadzone 2szt (***JAJ***), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasztet sojowy 40g , Herbata 250ml , Ogórki zielone 30g , **Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 2362.73 kcal; Białko ogółem: 72.83 g; Tłuszcz: 86.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 349.66 g; suma cukrów prostych: 66.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-10	**Dieta: LUBIĄŻ WEGAŃSKA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasta z zielonego groszku 50g , Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g (***JAJ, SEL, GLU PSZ***), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasztet sojowy 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Galaretka owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2059.21 kcal; Białko ogółem: 58.68 g; Tłuszcz: 71.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 323.06 g; suma cukrów prostych: 42.21 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g;		
poniedziałek 2026-08-10	**Dieta: LUBIĄŻ BEZMLECZNA**	
Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Pasztet z blachy drobiowy 50g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Jajko sadzone 2szt (***JAJ***), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 20g (***BIA***), Polędwica Ani 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Galaretka owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2349.68 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 97.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 305.81 g; suma cukrów prostych: 41.32 g; Błonnik pokarmowy: 25.57 g;		
poniedziałek 2026-08-10	**Dieta: LUBIĄŻ UBOGOENERGETYCZNA**	
Bulion warzywny 300g (***SEL***), Chleb pszenno-żytni 100g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 10g (***BIA***), Pasztet z blachy drobiowy 50g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Jabłko świeże 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (***BIA, SEL, GLU PSZ***), Jajko sadzone 2szt (***JAJ***), Ziemniaki puree 150g , Sałatka z buraczków 100g (***SEL***), Kompot owocowy 250ml , **Podwieczorek:** Maślanka naturalna 150ml (***BIA***),	Chleb pszenno-żytni 100g (***GLU PSZ, GLU ŻYT***), Mix do smarowania 10g (***BIA***), Polędwica Ani 40g (***GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR***), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 100g 1szt (***BIA***),
Wartości odżywcze: Energia : 1878.80 kcal; Białko ogółem: 73.39 g; Tłuszcz: 71.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 258.06 g; suma cukrów prostych: 54.15 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone