

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-01		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), 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 selerowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty czerwonej 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 : 2522.56 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 103.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.45 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g; suma cukrów prostych: 58.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.66 g;		
środa 2026-07-01		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), 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 selerowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka gotowane 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (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 : 2323.92 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 93.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 298.24 g; suma cukrów prostych: 60.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.28 g;		
środa 2026-07-01		
Dieta: LUBIAŻ 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 selerowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty czerwonej 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 : 2458.18 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 92.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 342.84 g; suma cukrów prostych: 54.98 g; Błonnik pokarmowy: 29.30 g;		
środa 2026-07-01		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka gotowane 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 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 : 2430.30 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 90.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.42 g; Węglowodany ogółem: 325.87 g; suma cukrów prostych: 63.90 g; Błonnik pokarmowy: 22.71 g;		
środa 2026-07-01		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), 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 selerowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel 150ml (GLU),	Chleb pszenno-żytni 100g (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 : 2477.47 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 102.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.32 g; Węglowodany ogółem: 314.63 g; suma cukrów prostych: 71.00 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-01 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), 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 selerowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Paszтет sojowy 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1946.24 kcal; Białko ogółem: 57.08 g; Tłuszcz: 68.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 295.71 g; suma cukrów prostych: 58.29 g; Błonnik pokarmowy: 24.20 g;		
środa 2026-07-01 Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
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 selerowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Paszтет sojowy 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2582.88 kcal; Białko ogółem: 39.93 g; Tłuszcz: 68.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 471.11 g; suma cukrów prostych: 31.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.09 g;		
środa 2026-07-01 Dieta: LUBIAŻ 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 selerowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 150g , Surówka z kapusty czerwonej 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 : 1965.58 kcal; Białko ogółem: 80.44 g; Tłuszcz: 75.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 263.35 g; suma cukrów prostych: 52.95 g; Błonnik pokarmowy: 23.83 g;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g (SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalań parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2168.67 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 91.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 281.88 g; suma cukrów prostych: 34.56 g; Błonnik pokarmowy: 24.64 g;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g (SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 150g (BIA, 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), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalań parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2174.88 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 91.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 280.44 g; suma cukrów prostych: 32.60 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-02 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta rybno-jajeczna z ryby konserwowej 50g (SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 100g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2094.35 kcal; Białko ogółem: 66.69 g; Tłuszcz: 82.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; suma cukrów prostych: 27.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Serek śmietankowy 40g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka bartenika drobiowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2190.35 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 89.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 284.61 g; suma cukrów prostych: 35.35 g; Błonnik pokarmowy: 20.87 g;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta rybno-jajeczna z ryby konserwowej 50g (SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30g ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2263.71 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 92.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 303.19 g; suma cukrów prostych: 34.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta rybno-jajeczna z ryby konserwowej 50g (SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 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: Galaretki owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2043.54 kcal; Białko ogółem: 64.02 g; Tłuszcz: 74.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 303.86 g; suma cukrów prostych: 34.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.79 g;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: LUBIAŻ 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 ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 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: Galaretki owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1844.70 kcal; Białko ogółem: 53.69 g; Tłuszcz: 64.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 286.03 g; suma cukrów prostych: 18.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.78 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-02		
Dieta: LUBIĄŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Pasta rybno-jajeczna z ryby konserwowej 50g (SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 100g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1621.56 kcal; Białko ogółem: 58.07 g; Tłuszcz: 63.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 226.16 g; suma cukrów prostych: 26.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g;		
piątek 2026-07-03		
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 pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Paluszki rybne 70g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 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 : 2484.22 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 85.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 358.36 g; suma cukrów prostych: 47.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g;		
piątek 2026-07-03		
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 pomidorowa z ryżem 400g (BIA, 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 : 2417.94 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 77.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; suma cukrów prostych: 63.83 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g;		
piątek 2026-07-03		
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 pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Paluszki rybne 70g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 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 : 2339.57 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 81.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; suma cukrów prostych: 34.26 g; Błonnik pokarmowy: 25.84 g;		
piątek 2026-07-03		
Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser fromage 40g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), 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), 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 : 2339.45 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 75.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; suma cukrów prostych: 61.91 g; Błonnik pokarmowy: 27.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-03		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
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 pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Paluszki rybne 70g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń 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 : 2619.49 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 88.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 381.26 g; suma cukrów prostych: 63.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g;		
piątek 2026-07-03		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
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 pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Kotlet z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 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 : 2115.84 kcal; Białko ogółem: 66.90 g; Tłuszcz: 62.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; suma cukrów prostych: 49.32 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g;		
piątek 2026-07-03		
Dieta: LUBIAŻ 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 pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Kotlet z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 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 : 2268.18 kcal; Białko ogółem: 43.03 g; Tłuszcz: 51.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 436.87 g; suma cukrów prostych: 29.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g;		
piątek 2026-07-03		
Dieta: LUBIAŻ 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 pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Paluszki rybne 70g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g , Surówka z kapusty kiszzonej 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 : 1846.98 kcal; Białko ogółem: 71.37 g; Tłuszcz: 63.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 257.79 g; suma cukrów prostych: 32.23 g; Błonnik pokarmowy: 20.37 g;		
sobota 2026-07-04		
Dieta: LUBIAŻ 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 1 szt. 100g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (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), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2438.37 kcal; Białko ogółem: 68.31 g; Tłuszcz: 74.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 393.68 g; suma cukrów prostych: 66.71 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-04		
Dieta: LUBIAŻ 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 1 szt. 100g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (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), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2438.37 kcal; Białko ogółem: 68.31 g; Tłuszcz: 74.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 393.68 g; suma cukrów prostych: 66.71 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g;		
sobota 2026-07-04		
Dieta: LUBIAŻ 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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (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), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2942.79 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 81.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 512.41 g; suma cukrów prostych: 48.12 g; Błonnik pokarmowy: 49.36 g;		
sobota 2026-07-04		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 100g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szyunka bartenka drobiowa 50g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2267.02 kcal; Białko ogółem: 69.09 g; Tłuszcz: 56.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 390.45 g; suma cukrów prostych: 62.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g;		
sobota 2026-07-04		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Mleko smakowe w kartoniku 200ml 1szt (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kasza manna z syropem 150g (BIA, GLU PSZ),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2534.86 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 75.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 411.38 g; suma cukrów prostych: 74.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g;		
sobota 2026-07-04		
Dieta: LUBIAŻ 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 1 szt. 100g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (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 , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2234.88 kcal; Białko ogółem: 61.38 g; Tłuszcz: 54.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 393.68 g; suma cukrów prostych: 66.71 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-04 Dieta: LUBIAŻ 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 1 szt. 100g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (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 , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2181.30 kcal; Białko ogółem: 45.58 g; Tłuszcz: 42.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 425.81 g; suma cukrów prostych: 75.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.76 g;		
sobota 2026-07-04 Dieta: LUBIAŻ 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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż brązowy 150g , Jabłko pieczone 100g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 150g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2216.78 kcal; Białko ogółem: 68.19 g; Tłuszcz: 63.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 374.44 g; suma cukrów prostych: 44.33 g; Błonnik pokarmowy: 35.45 g;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajko gotowane 1szt (JAJ), Ogórki kiszzone 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 , Salátka 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 : 2574.98 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 101.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.33 g; Węglowodany ogółem: 339.91 g; suma cukrów prostych: 39.97 g; Błonnik pokarmowy: 26.20 g;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: LUBIAŻ 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 , Salátka 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 : 2549.28 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 100.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.76 g; Węglowodany ogółem: 339.84 g; suma cukrów prostych: 38.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 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 , Salátka 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 : 2193.84 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 81.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 302.49 g; suma cukrów prostych: 42.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-05 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Bułka pszenna 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), Filet drobiowy na parze 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 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 : 2420.95 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 84.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; suma cukrów prostych: 22.23 g; Błonnik pokarmowy: 22.19 g;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 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 , Salátka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Galaretką owocową 1szt. 100g (GLU),	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 : 2578.86 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 102.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.20 g; Węglowodany ogółem: 339.99 g; suma cukrów prostych: 40.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANŚKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 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 , Salátka 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 : 2411.94 kcal; Białko ogółem: 73.68 g; Tłuszcz: 93.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; suma cukrów prostych: 28.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasztet sojowy 40g , Ogórki kiszzone 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 , Salátka 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 : 2261.49 kcal; Białko ogółem: 61.80 g; Tłuszcz: 83.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; suma cukrów prostych: 23.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 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 , Salátka 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 : 1698.19 kcal; Białko ogółem: 76.64 g; Tłuszcz: 63.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 222.70 g; suma cukrów prostych: 39.90 g; Błonnik pokarmowy: 20.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-06 Dieta: LUBIAŻ 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), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 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), Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,		
Wartości odżywcze: Energia : 2243.26 kcal; Białko ogółem: 64.99 g; Tłuszcz: 73.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 360.32 g; suma cukrów prostych: 62.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g;		
poniedziałek 2026-07-06 Dieta: LUBIAŻ 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), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Brokuł parowany 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),
II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,		
Wartości odżywcze: Energia : 2172.00 kcal; Białko ogółem: 67.19 g; Tłuszcz: 63.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 358.32 g; suma cukrów prostych: 56.87 g; Błonnik pokarmowy: 28.93 g;		
poniedziałek 2026-07-06 Dieta: LUBIAŻ 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), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 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), Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (BIA),
II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,		
Wartości odżywcze: Energia : 2125.21 kcal; Białko ogółem: 62.76 g; Tłuszcz: 67.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 348.36 g; suma cukrów prostych: 50.70 g; Błonnik pokarmowy: 35.47 g;		
poniedziałek 2026-07-06 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Serek śmietankowy 40g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 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),
II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,		
Wartości odżywcze: Energia : 2205.66 kcal; Białko ogółem: 68.34 g; Tłuszcz: 63.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 359.40 g; suma cukrów prostych: 59.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.06 g;		
poniedziałek 2026-07-06 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
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), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 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), Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,		
Wartości odżywcze: Energia : 2323.23 kcal; Białko ogółem: 69.65 g; Tłuszcz: 74.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 374.62 g; suma cukrów prostych: 74.44 g; Błonnik pokarmowy: 35.12 g;		
Podwieczorek: Koktajl truskawkowy na maślanie 200g (BIA),		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-06 Dieta: LUBIAŻ 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), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (BIA , SEL , GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL , GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleciną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Paszтет sojowy 40g , Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2096.85 kcal; Białko ogółem: 52.45 g; Tłuszcz: 64.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 359.27 g; suma cukrów prostych: 61.87 g; Błonnik pokarmowy: 35.18 g;		
poniedziałek 2026-07-06 Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta warzywna 50g (SEL), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (BIA , SEL , GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL , GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleciną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Paszтет sojowy 40g , Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretkę owocową 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1957.08 kcal; Białko ogółem: 53.07 g; Tłuszcz: 67.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g; suma cukrów prostych: 35.67 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g;		
poniedziałek 2026-07-06 Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Paszтет z blachy drobiowej 40g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (BIA , SEL , GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL , GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleciną 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), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1632.61 kcal; Białko ogółem: 53.19 g; Tłuszcz: 50.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 268.86 g; suma cukrów prostych: 48.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g;		
wtorek 2026-07-07 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA , GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser żółty półtłusty 40g (BIA), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g (GLU , JAJ , BIA , SEL), Kotlet mielony wieprzowy 70g (GLU , JAJ , SEL , GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA , GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szyunka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2456.86 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 99.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.83 g; Węglowodany ogółem: 323.94 g; suma cukrów prostych: 53.37 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g;		
wtorek 2026-07-07 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA , GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser fromage 40g (BIA), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g (GLU , JAJ , BIA , SEL), Kotlet mielony wieprzowy 70g (GLU , JAJ , SEL , GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Marchew oprószana 100g (BIA , GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szyunka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2396.49 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 94.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.41 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; suma cukrów prostych: 102.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-07		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser żółty półtłusty 40g (BIA), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Kotlet mielony wieprzowy 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 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 : 2489.69 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 99.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.21 g; Węglowodany ogółem: 333.82 g; suma cukrów prostych: 46.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.15 g;		
wtorek 2026-07-07		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser fromage 40g (BIA), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Kotlet mielony wieprzowy 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Marchew oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 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 : 2512.59 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 102.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.60 g; Węglowodany ogółem: 325.68 g; suma cukrów prostych: 105.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.45 g;		
wtorek 2026-07-07		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser żółty półtłusty 40g (BIA), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Kotlet mielony wieprzowy 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowy 200ml 1szt ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka tyrolska 40g , Mix do smarowania 20g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2494.66 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 99.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.84 g; Węglowodany ogółem: 332.94 g; suma cukrów prostych: 55.27 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g;		
wtorek 2026-07-07		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser żółty półtłusty 40g (BIA), Herbata 250ml , Rzodkiew biała 30g , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), 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 : 2218.72 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 78.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.79 g; Węglowodany ogółem: 326.87 g; suma cukrów prostych: 54.45 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g;		
wtorek 2026-07-07		
Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Miód 25g 1szt , Rzodkiew biała 30g , Mix do smarowania 20g (BIA), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), 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 ,
Wartości odżywcze: Energia : 2133.43 kcal; Białko ogółem: 45.05 g; Tłuszcz: 53.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 394.88 g; suma cukrów prostych: 47.57 g; Błonnik pokarmowy: 30.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-07 Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Ser żółty półtłusty 40g (BIA), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Kotleć mielony wieprzowy 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g , Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 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 : 1997.10 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 82.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 254.32 g; suma cukrów prostych: 44.29 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g;		
środa 2026-07-08 Dieta: LUBIAŻ 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 szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Surówka z marchewki 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 : 2344.01 kcal; Białko ogółem: 67.94 g; Tłuszcz: 93.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.94 g; Węglowodany ogółem: 330.55 g; suma cukrów prostych: 57.86 g; Błonnik pokarmowy: 26.33 g;		
środa 2026-07-08 Dieta: LUBIAŻ 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 szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Marchew parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (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 : 2233.05 kcal; Białko ogółem: 68.01 g; Tłuszcz: 94.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.26 g; Węglowodany ogółem: 302.87 g; suma cukrów prostych: 104.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.55 g;		
środa 2026-07-08 Dieta: LUBIAŻ 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 szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Surówka z marchewki 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 : 2376.54 kcal; Białko ogółem: 65.88 g; Tłuszcz: 89.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 352.11 g; suma cukrów prostych: 57.59 g; Błonnik pokarmowy: 29.27 g;		
środa 2026-07-08 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Marchew parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 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 : 2299.75 kcal; Białko ogółem: 73.57 g; Tłuszcz: 91.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.20 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; suma cukrów prostych: 107.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-08		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
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 szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel 150ml (GLU),	Chleb pszenno-żytni 100g (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 : 2298.92 kcal; Białko ogółem: 64.83 g; Tłuszcz: 93.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 322.58 g; suma cukrów prostych: 70.10 g; Błonnik pokarmowy: 24.86 g;		
środa 2026-07-08		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
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 szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Kluski śląskie (gotowe) 250g , Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), 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 : 1794.92 kcal; Białko ogółem: 46.57 g; Tłuszcz: 56.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; suma cukrów prostych: 56.36 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g;		
środa 2026-07-08		
Dieta: LUBIAŻ 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 szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Kluski śląskie (gotowe) 250g , Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), 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 : 2528.47 kcal; Białko ogółem: 35.61 g; Tłuszcz: 63.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 470.99 g; suma cukrów prostych: 33.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g;		
środa 2026-07-08		
Dieta: LUBIAŻ 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 szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Pyzy z mięsem (gotowe) 150g , Surówka z marchewki 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 : 1755.54 kcal; Białko ogółem: 52.34 g; Tłuszcz: 61.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 270.08 g; suma cukrów prostych: 55.57 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g;		
czwartek 2026-07-09		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta rybno-jajeczna z ryby konserwowej 50g (SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, 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), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2236.22 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 90.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.69 g; Węglowodany ogółem: 295.50 g; suma cukrów prostych: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-09		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g (SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, 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), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2374.43 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 88.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.66 g; Węglowodany ogółem: 332.00 g; suma cukrów prostych: 38.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.65 g;		
czwartek 2026-07-09		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g (SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż brązowy na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 100g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2051.65 kcal; Białko ogółem: 64.80 g; Tłuszcz: 70.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 322.55 g; suma cukrów prostych: 32.97 g; Błonnik pokarmowy: 36.06 g;		
czwartek 2026-07-09		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Serek śmietankowy 40g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tostowa 40g , Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2382.34 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 86.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 336.67 g; suma cukrów prostych: 41.65 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g;		
czwartek 2026-07-09		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g (SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopt 20g ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2297.60 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 91.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 307.57 g; suma cukrów prostych: 47.59 g; Błonnik pokarmowy: 22.66 g;		
czwartek 2026-07-09		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g (SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z tofu 150g (SOJ, 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), Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2136.30 kcal; Białko ogółem: 67.94 g; Tłuszcz: 83.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 301.79 g; suma cukrów prostych: 40.69 g; Błonnik pokarmowy: 24.76 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-09		
Dieta: LUBIAŻ 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 ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z tofu 150g (SOJ, 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), Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1840.55 kcal; Białko ogółem: 51.42 g; Tłuszcz: 65.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; suma cukrów prostych: 20.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g;		
czwartek 2026-07-09		
Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g (SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 100g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1492.08 kcal; Białko ogółem: 51.19 g; Tłuszcz: 49.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 232.61 g; suma cukrów prostych: 30.87 g; Błonnik pokarmowy: 24.66 g;		
piątek 2026-07-10		
Dieta: LUBIAŻ 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 pomidorowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 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 : 2385.30 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 79.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 342.82 g; suma cukrów prostych: 54.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.39 g;		
piątek 2026-07-10		
Dieta: LUBIAŻ 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 makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), 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 : 2159.32 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 61.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; suma cukrów prostych: 65.95 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g;		
piątek 2026-07-10		
Dieta: LUBIAŻ 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 pomidorowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 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 : 2240.66 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 74.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; suma cukrów prostych: 40.96 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-10		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser fromage 40g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, 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), 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 : 2311.26 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 76.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 326.02 g; suma cukrów prostych: 64.27 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g;		
piątek 2026-07-10		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
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 pomidorowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń 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 : 2520.57 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 81.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 365.73 g; suma cukrów prostych: 70.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.42 g;		
piątek 2026-07-10		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANŚKA		
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 pomidorowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 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 : 2247.35 kcal; Białko ogółem: 69.70 g; Tłuszcz: 72.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 346.20 g; suma cukrów prostych: 56.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g;		
piątek 2026-07-10		
Dieta: LUBIAŻ 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 pomidorowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 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 : 2399.69 kcal; Białko ogółem: 45.83 g; Tłuszcz: 61.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 445.01 g; suma cukrów prostych: 36.26 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g;		
piątek 2026-07-10		
Dieta: LUBIAŻ 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 pomidorowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g , Surówka z kapusty kiszzonej 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 : 1748.06 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 56.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 242.26 g; suma cukrów prostych: 38.93 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny