

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-11 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 ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 150g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Surówka z kapusty białej z marchewką 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 : 2299.76 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 75.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 347.05 g; suma cukrów prostych: 51.22 g; Błonnik pokarmowy: 23.91 g;		
sobota 2026-07-11 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 ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 150g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Marchew parowana 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 : 2248.73 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz: 72.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; suma cukrów prostych: 100.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g;		
sobota 2026-07-11 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 ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 150g (SEL, GLU PSZ), Makaron razowy 250g , Surówka z kapusty białej z marchewką 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 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 : 2958.60 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 77.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 498.49 g; suma cukrów prostych: 27.43 g; Błonnik pokarmowy: 38.44 g;		
sobota 2026-07-11 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 ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Sos mięsny z jarzynami 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Marchew parowana 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tostowa 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2226.18 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 74.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 335.06 g; suma cukrów prostych: 95.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g;		
sobota 2026-07-11 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 ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 150g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Surówka z kapusty białej z marchewką 100g (SEL), 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), Szynka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2396.24 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 76.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 364.75 g; suma cukrów prostych: 59.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g;		
sobota 2026-07-11 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 ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Surówka z kapusty białej z marchewką 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 : 2110.57 kcal; Białko ogółem: 62.70 g; Tłuszcz: 58.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 351.79 g; suma cukrów prostych: 49.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-11		
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 ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Surówka z kapusty białej z marchewką 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 : 2118.28 kcal; Białko ogółem: 50.77 g; Tłuszcz: 49.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 391.30 g; suma cukrów prostych: 65.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g;		
sobota 2026-07-11		
Dieta: LUBIAŻ 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 1 szt. 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 150g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Surówka z kapusty białej z marchewką 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 : 2231.24 kcal; Białko ogółem: 70.89 g; Tłuszcz: 67.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 359.12 g; suma cukrów prostych: 39.11 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g;		
sobota 2026-07-11		
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 ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 100g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 150g , Surówka z kapusty białej z marchewką 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 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 : 1862.01 kcal; Białko ogółem: 68.78 g; Tłuszcz: 55.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 293.95 g; suma cukrów prostych: 23.34 g; Błonnik pokarmowy: 26.20 g;		
niedziela 2026-07-12		
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), Kielbasa z pieca 150g (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 : 2744.74 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 119.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.98 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; suma cukrów prostych: 26.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g;		
niedziela 2026-07-12		
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), Kielbasa z pieca 150g (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 : 2720.49 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 118.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.41 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; suma cukrów prostych: 25.42 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-12		
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), Kielbasa z pieca 150g (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 : 2366.97 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 99.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 295.72 g; suma cukrów prostych: 29.20 g; Błonnik pokarmowy: 24.52 g;		
niedziela 2026-07-12		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Bułka pszenna 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 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 2026-07-12		
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), Kielbasa z pieca 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Galaretką owocowa 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 : 2748.62 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 120.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.85 g; Węglowodany ogółem: 332.16 g; suma cukrów prostych: 26.68 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g;		
niedziela 2026-07-12		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
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 , 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 2026-07-12		
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 , 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-12		
Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 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), Kielbasa z pieca 150g (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 : 2665.39 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 115.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.78 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; suma cukrów prostych: 22.23 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g;		
niedziela 2026-07-12		
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), Kielbasa z pieca 150g (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 : 1874.38 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 81.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 216.23 g; suma cukrów prostych: 27.16 g; Błonnik pokarmowy: 19.05 g;		
poniedziałek 2026-07-13		
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 konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Leczo z kielbasą 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Gruszka 1szt , 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 : 2304.73 kcal; Białko ogółem: 67.32 g; Tłuszcz: 74.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 367.56 g; suma cukrów prostych: 60.74 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g;		
poniedziałek 2026-07-13		
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 , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Sos mięsny z jarzynami 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Mus owocowy 1 szt. 100g , 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 : 2440.92 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 81.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 378.92 g; suma cukrów prostych: 82.98 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g;		
poniedziałek 2026-07-13		
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 konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Leczo z kielbasą 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Gruszka 1szt , 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), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2186.68 kcal; Białko ogółem: 65.09 g; Tłuszcz: 68.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 355.61 g; suma cukrów prostych: 49.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-13 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 , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (SEL , GLU PSZ , GLU JĘCZ), Sos mięsny z jarzynami 100g (BIA , SEL , GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Gruszka 1szt , 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),
Wartości odżywcze: Energia : 2341.55 kcal; Białko ogółem: 69.41 g; Tłuszcz: 75.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 366.22 g; suma cukrów prostych: 62.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.34 g;		
poniedziałek 2026-07-13 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 drobiowej 40g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL , GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (SEL , GLU PSZ , GLU JĘCZ), Leczo z kielbasą 150g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR , GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Gruszka 1szt , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Koktajl truskawkowy na maślanie 200g (BIA),	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 : 2384.70 kcal; Białko ogółem: 71.98 g; Tłuszcz: 75.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 381.87 g; suma cukrów prostych: 73.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g;		
poniedziałek 2026-07-13 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANŚKA		
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 konserwowe 30g (SEL , GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (SEL , GLU PSZ , GLU JĘCZ), Leczo wegetariańskie 150g (SEL , GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Gruszka 1szt , 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 : 2127.89 kcal; Białko ogółem: 50.53 g; Tłuszcz: 63.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 366.75 g; suma cukrów prostych: 60.81 g; Błonnik pokarmowy: 30.79 g;		
poniedziałek 2026-07-13 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta warzywna 50g (SEL), Ogórki konserwowe 30g (SEL , GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (SEL , GLU PSZ , GLU JĘCZ), Leczo wegetariańskie 150g (SEL , GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Gruszka 1szt , 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: Galaretki owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1988.13 kcal; Białko ogółem: 51.16 g; Tłuszcz: 66.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 323.05 g; suma cukrów prostych: 34.61 g; Błonnik pokarmowy: 28.82 g;		
poniedziałek 2026-07-13 Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 40g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL , GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (SEL , GLU PSZ , GLU JĘCZ), Leczo z kielbasą 150g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR , GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Gruszka 1szt , 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: Galaretki owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2164.97 kcal; Białko ogółem: 67.94 g; Tłuszcz: 77.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 323.86 g; suma cukrów prostych: 34.54 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-13		
Dieta: LUBIAŻ 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), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Leczo z kielbasą 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g , Gruszka 1szt , 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 : 1642.96 kcal; Białko ogółem: 53.25 g; Tłuszcz: 47.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 273.21 g; suma cukrów prostych: 47.06 g; Błonnik pokarmowy: 24.56 g;		
wtorek 2026-07-14		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleciną 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 : 2323.54 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 86.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 322.41 g; suma cukrów prostych: 46.47 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g;		
wtorek 2026-07-14		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, 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 : 2280.20 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 82.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; suma cukrów prostych: 46.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g;		
wtorek 2026-07-14		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleciną 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 : 2264.30 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 85.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.61 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; suma cukrów prostych: 43.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g;		
wtorek 2026-07-14		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser fromage 40g (BIA), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, 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 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 : 2319.83 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 83.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 324.46 g; suma cukrów prostych: 49.22 g; Błonnik pokarmowy: 20.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-14 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta jajeczna z zieleniną 50g (JAJ, SEL, GOR), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), 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 : 2361.34 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 87.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; suma cukrów prostych: 48.37 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta jajeczna z zieleniną 50g (JAJ, SEL, GOR), Herbata 250ml , Rzodkiew biała 30g , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 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 : 2125.86 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz: 68.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 333.96 g; suma cukrów prostych: 48.54 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Marmolada owocowa 50g , Rzodkiew biała 30g , Mix do smarowania 20g (BIA), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 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 : 1690.62 kcal; Białko ogółem: 36.63 g; Tłuszcz: 46.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; suma cukrów prostych: 45.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.33 g;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tyrolska 40g , Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 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 : 1859.23 kcal; Białko ogółem: 56.16 g; Tłuszcz: 71.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; suma cukrów prostych: 14.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.06 g;		
wtorek 2026-07-14 Dieta: LUBIAŻ 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), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 100g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 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 : 1726.42 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 63.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 234.70 g; suma cukrów prostych: 41.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-15 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), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Pulpet drobiowo-warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2142.30 kcal; Białko ogółem: 73.30 g; Tłuszcz: 69.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; suma cukrów prostych: 70.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.79 g;		
środa 2026-07-15 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), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Pulpet drobiowo-warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU PSZ), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1988.13 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 63.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 305.36 g; suma cukrów prostych: 71.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.35 g;		
środa 2026-07-15 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Pulpet drobiowo-warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU PSZ), 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), Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2077.92 kcal; Białko ogółem: 65.03 g; Tłuszcz: 57.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 349.17 g; suma cukrów prostych: 66.94 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g;		
środa 2026-07-15 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), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Pulpet drobiowo-warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU PSZ), 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 : 2217.18 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz: 72.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; suma cukrów prostych: 74.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.78 g;		
środa 2026-07-15 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), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Pulpet drobiowo-warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel 150ml (GLU),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2097.21 kcal; Białko ogółem: 70.18 g; Tłuszcz: 68.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 320.96 g; suma cukrów prostych: 82.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-15		
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), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 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 : 2013.99 kcal; Białko ogółem: 63.77 g; Tłuszcz: 66.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 313.76 g; suma cukrów prostych: 71.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g;		
środa 2026-07-15		
Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Miód 25g 2szt , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 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 : 2650.63 kcal; Białko ogółem: 46.61 g; Tłuszcz: 66.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 489.16 g; suma cukrów prostych: 44.58 g; Błonnik pokarmowy: 31.56 g;		
środa 2026-07-15		
Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Pulpet drobiowo-warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2105.96 kcal; Białko ogółem: 56.56 g; Tłuszcz: 69.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; suma cukrów prostych: 43.85 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g;		
środa 2026-07-15		
Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Pulpet drobiowo-warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g , Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU PSZ), 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), Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1592.47 kcal; Białko ogółem: 55.27 g; Tłuszcz: 41.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 270.13 g; suma cukrów prostych: 64.44 g; Błonnik pokarmowy: 24.07 g;		
czwartek 2026-07-16		
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 ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos pieczeniowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z marchewki 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: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2102.43 kcal; Białko ogółem: 62.71 g; Tłuszcz: 69.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 325.46 g; suma cukrów prostych: 36.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.76 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-16 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 ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos pieczeniowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Marchew parowana 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: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2233.46 kcal; Białko ogółem: 73.31 g; Tłuszcz: 72.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 349.80 g; suma cukrów prostych: 84.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.18 g;		
czwartek 2026-07-16 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 ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos pieczeniowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż brązowy na sypko 250g , 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), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2116.27 kcal; Białko ogółem: 64.68 g; Tłuszcz: 72.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 333.01 g; suma cukrów prostych: 30.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g;		
czwartek 2026-07-16 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 ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos pieczeniowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Marchew parowana 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: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2221.75 kcal; Białko ogółem: 70.44 g; Tłuszcz: 69.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 354.38 g; suma cukrów prostych: 88.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g;		
czwartek 2026-07-16 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 ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g (SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos pieczeniowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 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: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2163.81 kcal; Białko ogółem: 64.24 g; Tłuszcz: 70.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; suma cukrów prostych: 43.81 g; Błonnik pokarmowy: 22.90 g;		
czwartek 2026-07-16 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 ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g (SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos pieczeniowy z tofu 150g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , 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: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2005.30 kcal; Białko ogółem: 49.91 g; Tłuszcz: 63.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 329.36 g; suma cukrów prostych: 37.06 g; Błonnik pokarmowy: 24.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-16 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 ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos pieczeniowy z tofu 150g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , 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: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 1786.83 kcal; Białko ogółem: 37.82 g; Tłuszcz: 52.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 311.44 g; suma cukrów prostych: 20.69 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g;		
czwartek 2026-07-16 Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA		
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 ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos pieczeniowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z marchewki 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: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 1985.71 kcal; Białko ogółem: 58.23 g; Tłuszcz: 65.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 309.86 g; suma cukrów prostych: 21.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.06 g;		
czwartek 2026-07-16 Dieta: LUBIAŻ 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 ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos pieczeniowy z kurczakiem 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , 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), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1558.04 kcal; Białko ogółem: 51.56 g; Tłuszcz: 51.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 243.25 g; suma cukrów prostych: 28.21 g; Błonnik pokarmowy: 23.72 g;		
piątek 2026-07-17 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 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 2026-07-17 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 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-17 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 koperkowa z ryżem 400g (SEL), Paluszki rybne 70g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszanej 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 2026-07-17 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 ryżem 400g (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 : 2306.89 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 73.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 330.81 g; suma cukrów prostych: 61.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g;		
piątek 2026-07-17 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 koperkowa z ryżem 400g (SEL), Paluszki rybne 70g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszanej 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 : 2586.93 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 86.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 377.44 g; suma cukrów prostych: 63.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.21 g;		
piątek 2026-07-17 Dieta: LUBIAŻ 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 kiszanej 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 2026-07-17 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 koperkowa z ryżem 400g (SEL), Kotlet z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszanej 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-17		
Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka bartenia 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 kiszanej 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 2026-07-17		
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 koperkowa z ryżem 400g (SEL), Paluszki rybne 70g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki puree 150g , Surówka z kapusty kiszanej 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 2026-07-18		
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), Kopytka (gotowe) 250g , Sos pieczarkowy 100g (BIA, GLU PSZ), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), 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 : 2423.24 kcal; Białko ogółem: 71.21 g; Tłuszcz: 81.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 373.97 g; suma cukrów prostych: 50.87 g; Błonnik pokarmowy: 27.14 g;		
sobota 2026-07-18		
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), Kopytka (gotowe) 250g , Sos pieczeniowy jasny 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), 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 : 2338.78 kcal; Białko ogółem: 68.81 g; Tłuszcz: 74.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 372.05 g; suma cukrów prostych: 53.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g;		
sobota 2026-07-18		
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), Kopytka (gotowe) 250g , Sos pieczarkowy 100g (BIA, GLU PSZ), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 100g (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 : 2487.51 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 79.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 399.33 g; suma cukrów prostych: 29.03 g; Błonnik pokarmowy: 37.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-18 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), Kopytka (gotowe) 250g , Sos pieczeniowy jasny 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Włoszczyzna parowana 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka bartenika drobiowa 50g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2167.44 kcal; Białko ogółem: 69.59 g; Tłuszcz: 56.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 368.82 g; suma cukrów prostych: 48.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g;		
sobota 2026-07-18 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), Kopytka (gotowe) 250g , Sos pieczarkowy 100g (BIA, GLU PSZ), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), 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 : 2519.72 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 83.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 391.67 g; suma cukrów prostych: 59.08 g; Błonnik pokarmowy: 27.49 g;		
sobota 2026-07-18 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
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), Kopytka (gotowe) 250g , Sos pieczarkowy 100g (BIA, GLU PSZ), Surówka z kapusty czerwonej 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 : 2219.75 kcal; Białko ogółem: 64.28 g; Tłuszcz: 62.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 373.97 g; suma cukrów prostych: 50.87 g; Błonnik pokarmowy: 27.14 g;		
sobota 2026-07-18 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), Kopytka (gotowe) 250g , Sos pieczeniowy jasny 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Surówka z kapusty czerwonej 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 : 2227.48 kcal; Białko ogółem: 50.67 g; Tłuszcz: 53.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 410.95 g; suma cukrów prostych: 67.45 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g;		
sobota 2026-07-18 Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka bartenika drobiowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kopytka (gotowe) 250g , Sos pieczeniowy jasny 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), 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: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2362.30 kcal; Białko ogółem: 64.02 g; Tłuszcz: 75.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 383.01 g; suma cukrów prostych: 38.45 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-18		
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), Kopytka (gotowe) 150g , Sos pieczarkowy 100g (BIA, GLU PSZ), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 100g (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 : 1915.63 kcal; Białko ogółem: 63.45 g; Tłuszcz: 62.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 300.53 g; suma cukrów prostych: 25.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g;		
niedziela 2026-07-19		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), 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), Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2710.74 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 113.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.71 g; Węglowodany ogółem: 333.58 g; suma cukrów prostych: 19.41 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g;		
niedziela 2026-07-19		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka gotowane 150g (SEL), 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), Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2691.03 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 112.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; suma cukrów prostych: 67.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g;		
niedziela 2026-07-19		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), 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), Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 330ml 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2412.33 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 96.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.27 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g; suma cukrów prostych: 26.37 g; Błonnik pokarmowy: 26.26 g;		
niedziela 2026-07-19		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Polędwica drobiowa z majerankiem 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka gotowane 150g (SEL), 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), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2586.45 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 100.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.37 g; Węglowodany ogółem: 329.15 g; suma cukrów prostych: 67.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-19 Dieta: LUBIĄŻ MŁODZIEŻ		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Pomidor 30g , Mleko smakowe w kartoniku 200ml 1szt (BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Galaretką owocowa 130g 1szt ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2866.09 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 124.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.33 g; Węglowodany ogółem: 334.24 g; suma cukrów prostych: 19.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.43 g;		
niedziela 2026-07-19 Dieta: LUBIĄŻ WEGETARIANSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Pomidor 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 , Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta z zielonego groszku 50g , Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2400.46 kcal; Białko ogółem: 74.36 g; Tłuszcz: 91.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 340.29 g; suma cukrów prostych: 20.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.38 g;		
niedziela 2026-07-19 Dieta: LUBIĄŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasztet sojowy 40g , Pomidor 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 , Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta z zielonego groszku 50g , Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2250.01 kcal; Białko ogółem: 62.48 g; Tłuszcz: 82.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 335.89 g; suma cukrów prostych: 15.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.38 g;		
niedziela 2026-07-19 Dieta: LUBIĄŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), 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), Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2658.39 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 110.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.10 g; Węglowodany ogółem: 329.63 g; suma cukrów prostych: 15.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g;		
niedziela 2026-07-19 Dieta: LUBIĄŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 150g , Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok warzywny 150g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 330ml 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1919.73 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 79.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 221.77 g; suma cukrów prostych: 24.34 g; Błonnik pokarmowy: 20.80 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-20 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 50g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g (SOJ, 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 : 2406.35 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 92.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g; suma cukrów prostych: 65.69 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g;		
poniedziałek 2026-07-20 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 50g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 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: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2494.20 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 93.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.62 g; Węglowodany ogółem: 351.72 g; suma cukrów prostych: 65.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g;		
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: LUBIAŻ 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), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g (SOJ, 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 : 2288.29 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 86.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 323.00 g; suma cukrów prostych: 54.36 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g;		
poniedziałek 2026-07-20 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA , GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Serek śmietankowy 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 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), Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2227.41 kcal; Białko ogółem: 67.88 g; Tłuszcz: 67.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 364.10 g; suma cukrów prostych: 66.88 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g;		
poniedziałek 2026-07-20 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 50g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Koktajl truskawkowy na maślanec 200g (BIA),	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 , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2486.31 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 93.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 349.26 g; suma cukrów prostych: 78.10 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-20Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (<i>BIA</i> , <i>GLU OWI</i>), Chleb pszenno-żytni 150g (<i>GLU PSZ</i> , <i>GLU ŻYT</i>), Mix do smarowania 20g (<i>BIA</i>), Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g (<i>SOJ</i> , <i>SEL</i> , <i>GLU PSZ</i>), Jajko sadzone 2szt (<i>JAJ</i>), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (<i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (<i>GLU PSZ</i> , <i>GLU ŻYT</i>), Mix do smarowania 20g (<i>BIA</i>), Paszтет sojowy 40g , Herbata 250ml , Ogórki zielone 30g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (<i>BIA</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 2279.63 kcal; Białko ogółem: 70.62 g; Tłuszcz: 84.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 335.11 g; suma cukrów prostych: 64.87 g; Błonnik pokarmowy: 27.97 g;		
poniedziałek 2026-07-20Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (<i>GLU PSZ</i> , <i>GLU ŻYT</i>), Mix do smarowania 20g (<i>BIA</i>), Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g (<i>SOJ</i> , <i>SEL</i> , <i>GLU PSZ</i>), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g (<i>JAJ</i> , <i>SEL</i> , <i>GLU PSZ</i>), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (<i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (<i>GLU PSZ</i> , <i>GLU ŻYT</i>), Mix do smarowania 20g (<i>BIA</i>), Paszтет sojowy 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1976.11 kcal; Białko ogółem: 56.47 g; Tłuszcz: 69.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 308.50 g; suma cukrów prostych: 40.38 g; Błonnik pokarmowy: 30.20 g;		
poniedziałek 2026-07-20Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (<i>GLU PSZ</i> , <i>GLU ŻYT</i>), Mix do smarowania 20g (<i>BIA</i>), Paszтет z blachy drobiowy 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>BIA</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g (<i>SOJ</i> , <i>SEL</i> , <i>GLU PSZ</i>), Jajko sadzone 2szt (<i>JAJ</i>), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (<i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (<i>GLU PSZ</i> , <i>GLU ŻYT</i>), Mix do smarowania 20g (<i>BIA</i>), Polędwica Ani 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>BIA</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2266.58 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 95.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.55 g; Węglowodany ogółem: 291.26 g; suma cukrów prostych: 39.50 g; Błonnik pokarmowy: 24.78 g;		
poniedziałek 2026-07-20Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (<i>SEL</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLU PSZ</i> , <i>GLU ŻYT</i>), Mix do smarowania 10g (<i>BIA</i>), Paszтет z blachy drobiowy 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>BIA</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g (<i>SOJ</i> , <i>SEL</i> , <i>GLU PSZ</i>), Jajko sadzone 2szt (<i>JAJ</i>), Ziemniaki puree 150g , Sałatka z buraczków 100g (<i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 150ml (<i>BIA</i>),	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLU PSZ</i> , <i>GLU ŻYT</i>), Mix do smarowania 10g (<i>BIA</i>), Polędwica Ani 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>BIA</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>BIA</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 1795.70 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz: 68.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 243.51 g; suma cukrów prostych: 52.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.61 g;		