

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-21		
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 fromage 40g (BIA), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 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 zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2202.45 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 73.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 319.49 g; suma cukrów prostych: 59.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.31 g;		
wtorek 2026-07-21		
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 minestrone z makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g (BIA, SEL, 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), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2224.35 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 79.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 310.48 g; suma cukrów prostych: 51.37 g; Błonnik pokarmowy: 25.38 g;		
wtorek 2026-07-21		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser fromage 40g (BIA), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2235.29 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 73.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 329.36 g; suma cukrów prostych: 52.73 g; Błonnik pokarmowy: 30.08 g;		
wtorek 2026-07-21		
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 minestrone z makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Brokuł parowany 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), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2340.45 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 86.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.80 g; Węglowodany ogółem: 315.34 g; suma cukrów prostych: 54.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.33 g;		
wtorek 2026-07-21		
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 fromage 40g (BIA), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowy 200ml 1szt ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Mix do smarowania 20g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2240.25 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 74.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 328.49 g; suma cukrów prostych: 61.67 g; Błonnik pokarmowy: 25.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-21		
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 fromage 40g (BIA), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 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 : 2100.84 kcal; Białko ogółem: 72.28 g; Tłuszcz: 61.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 337.65 g; suma cukrów prostych: 59.43 g; Błonnik pokarmowy: 29.98 g;		
wtorek 2026-07-21		
Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
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 ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 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 ,
Wartości odżywcze: Energia : 1882.99 kcal; Białko ogółem: 41.04 g; Tłuszcz: 40.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 361.60 g; suma cukrów prostych: 81.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.06 g;		
wtorek 2026-07-21		
Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Ser fromage 40g (BIA), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g , Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Mix do smarowania 10g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1679.03 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 52.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 247.52 g; suma cukrów prostych: 50.48 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g;		
środa 2026-07-22		
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 ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Serdelki 70g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2151.03 kcal; Białko ogółem: 67.59 g; Tłuszcz: 80.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 318.43 g; suma cukrów prostych: 61.13 g; Błonnik pokarmowy: 31.53 g;		
środa 2026-07-22		
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 ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), 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 : 2012.37 kcal; Białko ogółem: 68.04 g; Tłuszcz: 75.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 288.90 g; suma cukrów prostych: 106.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-22Dieta: 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 ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel bez cukru 150ml (GLU),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Serdelki 70g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2086.65 kcal; Białko ogółem: 59.33 g; Tłuszcz: 69.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; suma cukrów prostych: 57.35 g; Błonnik pokarmowy: 35.16 g;		
środa 2026-07-22Dieta: 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 ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Marchew parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Szyunka 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 : 2118.75 kcal; Białko ogółem: 72.71 g; Tłuszcz: 72.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 316.53 g; suma cukrów prostych: 110.35 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g;		
środa 2026-07-22Dieta: 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 ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty 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), Serdelki 70g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2105.94 kcal; Białko ogółem: 64.48 g; Tłuszcz: 79.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 310.45 g; suma cukrów prostych: 73.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.06 g;		
środa 2026-07-22Dieta: 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 ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty 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 : 1878.69 kcal; Białko ogółem: 58.14 g; Tłuszcz: 65.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 291.37 g; suma cukrów prostych: 60.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g;		
środa 2026-07-22Dieta: 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 selerowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty 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 : 2515.33 kcal; Białko ogółem: 40.99 g; Tłuszcz: 65.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 466.77 g; suma cukrów prostych: 33.98 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-22 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 ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel bez cukru 150ml (GLU),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Serdelki 70g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1613.85 kcal; Białko ogółem: 50.71 g; Tłuszcz: 50.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 265.36 g; suma cukrów prostych: 56.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.22 g;		
czwartek 2026-07-23 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), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g (SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Kluski leniwe (gotowe) 250g , Bułka tarta 50g (GLU), Arbuz 150g , 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: Chrupki kukurydziane 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2793.11 kcal; Białko ogółem: 130.10 g; Tłuszcz: 125.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.65 g; Węglowodany ogółem: 305.12 g; suma cukrów prostych: 50.99 g; Błonnik pokarmowy: 20.73 g;		
czwartek 2026-07-23 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), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g (SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Kluski leniwe (gotowe) 250g , Bułka tarta 50g (GLU), Arbuz 150g , 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: Chrupki kukurydziane 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2793.11 kcal; Białko ogółem: 130.10 g; Tłuszcz: 125.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.65 g; Węglowodany ogółem: 305.12 g; suma cukrów prostych: 50.99 g; Błonnik pokarmowy: 20.73 g;		
czwartek 2026-07-23 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: Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Kluski leniwe (gotowe) 250g , Bułka tarta 50g (GLU), Arbuz 150g , 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 : 2654.69 kcal; Białko ogółem: 125.65 g; Tłuszcz: 123.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.36 g; Węglowodany ogółem: 280.67 g; suma cukrów prostych: 40.73 g; Błonnik pokarmowy: 22.56 g;		
czwartek 2026-07-23 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: Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Kluski leniwe (gotowe) 250g , Bułka tarta 50g (GLU), Arbuz 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka białnika drobiowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2791.95 kcal; Białko ogółem: 128.74 g; Tłuszcz: 122.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.55 g; Węglowodany ogółem: 309.84 g; suma cukrów prostych: 54.10 g; Błonnik pokarmowy: 16.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-23 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), Pasta ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g (SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Kluski leniwe (gotowe) 250g , Bułka tarta 50g (GLU), Arbuz 150g , 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: Chrupki kukurydziane 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2854.49 kcal; Białko ogółem: 131.63 g; Tłuszcz: 126.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.87 g; Węglowodany ogółem: 317.20 g; suma cukrów prostych: 58.47 g; Błonnik pokarmowy: 20.88 g;		
czwartek 2026-07-23 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 ryбно-jajeczna z ryby konserwowej 50g (SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Kluski leniwe (gotowe) 250g , Bułka tarta 50g (GLU), Arbuz 150g , 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: Chrupki kukurydziane 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2787.89 kcal; Białko ogółem: 125.24 g; Tłuszcz: 125.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.09 g; Węglowodany ogółem: 311.67 g; suma cukrów prostych: 51.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g;		
czwartek 2026-07-23 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: Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Knedle z truskawkami (gotowe) 250g (GLU PSZ), Arbuz 150g , 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: Chrupki kukurydziane 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2278.35 kcal; Białko ogółem: 79.89 g; Tłuszcz: 103.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.38 g; Węglowodany ogółem: 275.93 g; suma cukrów prostych: 26.30 g; Błonnik pokarmowy: 21.06 g;		
czwartek 2026-07-23 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: Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Kluski leniwe (gotowe) 150g , Bułka tarta 50g (GLU), Arbuz 150g , 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 : 2078.69 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 95.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 217.73 g; suma cukrów prostych: 33.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g;		
piątek 2026-07-24 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 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-24		
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 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 2026-07-24		
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 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 2026-07-24		
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 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;		
piątek 2026-07-24		
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 2026-07-24		
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 pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Kotle 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-24		
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 kiszonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasztet sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 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 2026-07-24		
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 kiszonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń bez cukru 150g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 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 2026-07-25		
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 szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 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 : 2201.64 kcal; Białko ogółem: 69.47 g; Tłuszcz: 63.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 357.07 g; suma cukrów prostych: 49.53 g; Błonnik pokarmowy: 23.00 g;		
sobota 2026-07-25		
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 szpinakowy 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), Szynka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2150.61 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz: 59.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; suma cukrów prostych: 98.85 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g;		
sobota 2026-07-25		
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 szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż brązowy 250g , Surówka z kapusty białej z marchewką 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 100g (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 : 2680.81 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 65.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 484.22 g; suma cukrów prostych: 29.48 g; Błonnik pokarmowy: 50.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-25		
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 szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 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 : 2135.29 kcal; Białko ogółem: 71.99 g; Tłuszcz: 59.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 347.66 g; suma cukrów prostych: 94.24 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g;		
sobota 2026-07-25		
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 szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Naleśniki 100g , Marmolada owocowa 50g , Twarożek 50g (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), Szynka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2092.35 kcal; Białko ogółem: 74.98 g; Tłuszcz: 62.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; suma cukrów prostych: 87.14 g; Błonnik pokarmowy: 17.69 g;		
sobota 2026-07-25		
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), Ryż biały na sypko 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 : 2111.83 kcal; Białko ogółem: 60.09 g; Tłuszcz: 53.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 367.51 g; suma cukrów prostych: 49.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.77 g;		
sobota 2026-07-25		
Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
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), Ryż biały na sypko 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 : 2119.54 kcal; Białko ogółem: 48.16 g; Tłuszcz: 43.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 407.02 g; suma cukrów prostych: 65.55 g; Błonnik pokarmowy: 27.84 g;		
sobota 2026-07-25		
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 szpinakowy z kurczakiem 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z kapusty białej z marchewką 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 100g (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 : 1653.46 kcal; Białko ogółem: 59.73 g; Tłuszcz: 41.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 281.66 g; suma cukrów prostych: 24.10 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-26 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 , 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 : 2567.33 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 101.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.15 g; Węglowodany ogółem: 339.17 g; suma cukrów prostych: 39.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.20 g;		
niedziela 2026-07-26 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Ogórki zielone 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 , 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 : 2537.36 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 99.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 338.35 g; suma cukrów prostych: 37.87 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g;		
niedziela 2026-07-26 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 , 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 : 2189.56 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 80.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 302.82 g; suma cukrów prostych: 41.78 g; Błonnik pokarmowy: 26.36 g;		
niedziela 2026-07-26 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tostowa 40g , Ogórki zielone 30g , 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 : 2387.34 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 82.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; suma cukrów prostych: 22.04 g; Błonnik pokarmowy: 22.35 g;		
niedziela 2026-07-26 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 , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Galaretka 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 : 2571.21 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 101.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.02 g; Węglowodany ogółem: 339.25 g; suma cukrów prostych: 39.26 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-26 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
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 2026-07-26 Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
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;		
niedziela 2026-07-26 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 , 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 : 1696.97 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 63.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 223.32 g; suma cukrów prostych: 39.75 g; Błonnik pokarmowy: 20.89 g;		
poniedziałek 2026-07-27 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), Pasztet z blachy drobiowej 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Placki ziemniaczane (gotowe) 200g , Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU PSZ), Surówka z pakusty pekińskie i marchewki. 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 : 2326.24 kcal; Białko ogółem: 62.83 g; Tłuszcz: 107.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 301.16 g; suma cukrów prostych: 58.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.39 g;		
poniedziałek 2026-07-27 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), Pasztet z blachy drobiowej 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Placki ziemniaczane (gotowe) 200g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Surówka z pakusty pekińskie i marchewki. 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 : 2324.04 kcal; Białko ogółem: 66.13 g; Tłuszcz: 103.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; suma cukrów prostych: 65.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-27 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Paszтет z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Placki ziemniaczane (gotowe) 200g , Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU PSZ), Surówka z pakusty pekińskie i marchewki. 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 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2243.95 kcal; Białko ogółem: 59.66 g; Tłuszcz: 97.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; suma cukrów prostych: 47.30 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g;		
poniedziałek 2026-07-27 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), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Placki ziemniaczane (gotowe) 200g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Marchew parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2286.78 kcal; Białko ogółem: 69.73 g; Tłuszcz: 96.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; suma cukrów prostych: 117.55 g; Błonnik pokarmowy: 23.16 g;		
poniedziałek 2026-07-27 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), Paszтет z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Placki ziemniaczane (gotowe) 200g , Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU PSZ), Surówka z pakusty pekińskie i marchewki. 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), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2406.21 kcal; Białko ogółem: 67.49 g; Tłuszcz: 108.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 315.46 g; suma cukrów prostych: 70.98 g; Błonnik pokarmowy: 25.36 g;		
poniedziałek 2026-07-27 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 warzywna 50g (SEL), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Placki ziemniaczane (gotowe) 200g , Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU PSZ), Surówka z pakusty pekińskie i marchewki. 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Paszтет sojowy 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2179.83 kcal; Białko ogółem: 50.29 g; Tłuszcz: 97.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; suma cukrów prostych: 58.41 g; Błonnik pokarmowy: 25.42 g;		
poniedziałek 2026-07-27 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta warzywna 50g (SEL), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 250g (GLU PSZ), Surówka z pakusty pekińskie i marchewki. 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Paszтет sojowy 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2138.78 kcal; Białko ogółem: 52.15 g; Tłuszcz: 90.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.02 g; Węglowodany ogółem: 302.71 g; suma cukrów prostych: 40.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-27		
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), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Placki ziemniaczane (gotowe) 150g , Sos śmietanowy 100g (BIA, GLU PSZ), Surówka z pakusty pekińskie i marchewki. 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1781.80 kcal; Białko ogółem: 51.61 g; Tłuszcz: 74.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 249.18 g; suma cukrów prostych: 45.63 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g;		
wtorek 2026-07-28		
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 zieleniną 50g (JAJ, SEL, GOR), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Pulpet wieprzowo-warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2566.03 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 97.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; suma cukrów prostych: 48.08 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g;		
wtorek 2026-07-28		
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 zieleniną 50g (JAJ, SEL, GOR), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Pulpet wieprzowo-warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Włoszczyzna parowana 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 : 2483.12 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 88.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 355.47 g; suma cukrów prostych: 50.64 g; Błonnik pokarmowy: 29.06 g;		
wtorek 2026-07-28		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta jajeczna z zieleniną 50g (JAJ, SEL, GOR), Rzodkiew biała 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Pulpet wieprzowo-warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2506.79 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 95.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g; suma cukrów prostych: 44.68 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g;		
wtorek 2026-07-28		
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 ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Pulpet wieprzowo-warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Włoszczyzna parowana 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 : 2550.56 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 90.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.92 g; Węglowodany ogółem: 368.57 g; suma cukrów prostych: 55.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.00 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-28		
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 ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Pulpet wieprzowo-warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty czerwonej 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 : 2603.83 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 97.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 363.06 g; suma cukrów prostych: 49.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g;		
wtorek 2026-07-28		
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 ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2320.10 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 73.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 362.66 g; suma cukrów prostych: 49.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g;		
wtorek 2026-07-28		
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 ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1884.86 kcal; Białko ogółem: 43.98 g; Tłuszcz: 51.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g; suma cukrów prostych: 46.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.15 g;		
wtorek 2026-07-28		
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 ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Pulpet wieprzowo-warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka tyrolska 40g , Mix do smarowania 10g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2021.34 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 79.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 263.79 g; suma cukrów prostych: 42.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g;		
środa 2026-07-29		
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), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ryż biały na sypko 250g , Tzatziki 100g (BIA), 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 : 2348.26 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 77.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 336.85 g; suma cukrów prostych: 59.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-29		
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), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (BIA , SEL , GLU PSZ), Udko z kurczaka gotowane 150g (SEL), Ryż biały na sypko 250g , 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 : 2182.06 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 76.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 301.97 g; suma cukrów prostych: 58.43 g; Błonnik pokarmowy: 22.53 g;		
środa 2026-07-29		
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), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ryż brązowy na sypko 250g , Tzatziki 100g (BIA), 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 : 2276.62 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 71.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 346.66 g; suma cukrów prostych: 56.63 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g;		
środa 2026-07-29		
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), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (BIA , SEL , GLU PSZ), Udko z kurczaka gotowane 150g (SEL), Ryż biały na sypko 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 : 2411.11 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 85.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; suma cukrów prostych: 61.63 g; Błonnik pokarmowy: 19.97 g;		
środa 2026-07-29		
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), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA , SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ryż biały na sypko 250g , Tzatziki 100g (BIA), 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 : 2303.17 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 76.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 328.87 g; suma cukrów prostych: 71.98 g; Błonnik pokarmowy: 19.78 g;		
środa 2026-07-29		
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), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA , SEL), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ , SEL), Ryż biały na sypko 250g , Tzatziki 100g (BIA), 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 : 1894.61 kcal; Białko ogółem: 53.76 g; Tłuszcz: 55.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 311.84 g; suma cukrów prostych: 58.88 g; Błonnik pokarmowy: 19.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-29		
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), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ryż biały na sypko 250g , Tzatziki 100g (BIA), 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 : 2495.49 kcal; Białko ogółem: 37.54 g; Tłuszcz: 59.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 467.19 g; suma cukrów prostych: 32.15 g; Błonnik pokarmowy: 21.65 g;		
środa 2026-07-29		
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), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ryż biały na sypko 150g , Tzatziki 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel bez cukru 150ml (GLU),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Szyunka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1766.08 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz: 53.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 259.18 g; suma cukrów prostych: 54.70 g; Błonnik pokarmowy: 19.03 g;		
czwartek 2026-07-30		
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 dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), 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: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2151.69 kcal; Białko ogółem: 68.40 g; Tłuszcz: 81.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 310.60 g; suma cukrów prostych: 48.87 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g;		
czwartek 2026-07-30		
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 dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), 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 : 2111.84 kcal; Białko ogółem: 70.22 g; Tłuszcz: 77.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; suma cukrów prostych: 48.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g;		
czwartek 2026-07-30		
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 dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), 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 : 2095.20 kcal; Białko ogółem: 68.42 g; Tłuszcz: 78.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 309.69 g; suma cukrów prostych: 44.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-30 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 dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Szyńka barńnika drobiowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2107.69 kcal; Białko ogółem: 68.79 g; Tłuszcz: 73.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; suma cukrów prostych: 51.46 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g;		
czwartek 2026-07-30 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 dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty (g) 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 : 2213.07 kcal; Białko ogółem: 69.93 g; Tłuszcz: 82.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 322.68 g; suma cukrów prostych: 56.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.79 g;		
czwartek 2026-07-30 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANŚKA		
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 dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz Warzywny z Tofu 150g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), 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: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2016.20 kcal; Białko ogółem: 53.98 g; Tłuszcz: 69.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 325.00 g; suma cukrów prostych: 51.96 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g;		
czwartek 2026-07-30 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 dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz Warzywny z Tofu 150g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), 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: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 1797.74 kcal; Białko ogółem: 41.89 g; Tłuszcz: 57.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 307.08 g; suma cukrów prostych: 35.58 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g;		
czwartek 2026-07-30 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 ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), 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 : 1622.40 kcal; Białko ogółem: 59.80 g; Tłuszcz: 60.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 236.39 g; suma cukrów prostych: 43.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-31		
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 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 : 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 2026-07-31		
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 2026-07-31		
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 kiszonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń bez cukru 150g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 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;		
piątek 2026-07-31		
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 2026-07-31		
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 kiszonej 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-31		
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 pomidorowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasztet sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 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 2026-07-31		
Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
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 kiszonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasztet sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 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 2026-07-31		
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 kiszonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń bez cukru 150g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 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;		