

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-01 Dieta: LUBIĄŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleciną 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 , Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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 : 2356.34 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 82.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g; suma cukrów prostych: 54.73 g; Błonnik pokarmowy: 26.45 g;		
wtorek 2026-09-01 Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), 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 , 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 : 2339.57 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 80.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 335.72 g; suma cukrów prostych: 53.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.09 g;		
wtorek 2026-09-01 Dieta: LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleciną 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Zupa minestrone z makaronem 400g (GLU, JAJ, 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 , 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 : 2350.42 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 87.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 321.50 g; suma cukrów prostych: 46.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g;		
wtorek 2026-09-01 Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa marchewkowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , 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 : 2467.64 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 90.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 339.85 g; suma cukrów prostych: 75.16 g; Błonnik pokarmowy: 24.42 g;		
wtorek 2026-09-01 Dieta: LUBIĄŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleciną 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 , Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowy 200ml 1szt ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Mix do smarowania 20g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2510.24 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 90.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 350.22 g; suma cukrów prostych: 59.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-01		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleniną 50g (JAJ, SEL, GOR), Herbata 250ml , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 30g (SEL), II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa minestrone z makaronem 400g (GLU, JAJ, 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 , Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2254.73 kcal; Białko ogółem: 75.32 g; Tłuszcz: 70.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; suma cukrów prostych: 54.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g;		
wtorek 2026-09-01		
Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Marmolada owocowa 50g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 30g (SEL), Mix do smarowania 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa minestrone z makaronem 400g (GLU, JAJ, 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 , Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1921.65 kcal; Białko ogółem: 42.19 g; Tłuszcz: 48.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 353.23 g; suma cukrów prostych: 74.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.50 g;		
środa 2026-09-02		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ryż biały na sypko 250g , Mizeria z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2171.88 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 74.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 303.09 g; suma cukrów prostych: 55.96 g; Błonnik pokarmowy: 19.66 g;		
środa 2026-09-02		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa 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 , Szyńka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2048.00 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 73.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 281.72 g; suma cukrów prostych: 55.31 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g;		
środa 2026-09-02		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ryż brązowy na sypko 250g , Mizeria z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel bez cukru 150ml (GLU),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2232.91 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 72.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 334.28 g; suma cukrów prostych: 56.42 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-02 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa 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 weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , 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 : 2277.05 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 81.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 311.24 g; suma cukrów prostych: 58.51 g; Błonnik pokarmowy: 19.29 g;		
środa 2026-09-02 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ryż biały na sypko 250g , Mizeria z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel 150ml (GLU),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2355.84 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 82.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 324.64 g; suma cukrów prostych: 71.40 g; Błonnik pokarmowy: 15.62 g;		
środa 2026-09-02 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ryż biały na sypko 250g , Mizeria z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1718.23 kcal; Białko ogółem: 48.74 g; Tłuszcz: 52.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 278.09 g; suma cukrów prostych: 55.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.20 g;		
środa 2026-09-02 Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Miód 25g 2szt , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ryż biały na sypko 250g , Mizeria z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2451.78 kcal; Białko ogółem: 37.78 g; Tłuszcz: 59.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 454.81 g; suma cukrów prostych: 31.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.39 g;		
czwartek 2026-09-03 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta rybno-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet wieprzowo-warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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 : 2467.04 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 93.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 349.10 g; suma cukrów prostych: 37.24 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-03 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet wieprzowo-warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Marchew oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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 : 2445.79 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 92.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 344.27 g; suma cukrów prostych: 86.36 g; Błonnik pokarmowy: 32.13 g;		
czwartek 2026-09-03 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet wieprzowo-warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 100g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2319.72 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 91.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; suma cukrów prostych: 26.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.15 g;		
czwartek 2026-09-03 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Serek śmietankowy 40g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet wieprzowo-warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Marchew oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szyńka bartnika 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 : 2417.16 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 88.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 349.83 g; suma cukrów prostych: 89.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.55 g;		
czwartek 2026-09-03 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet wieprzowo-warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty (g) 20g ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , 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 : 2644.52 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 101.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.70 g; Węglowodany ogółem: 366.04 g; suma cukrów prostych: 47.42 g; Błonnik pokarmowy: 25.63 g;		
czwartek 2026-09-03 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Kalafior parowany 30g (SEL), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2204.28 kcal; Białko ogółem: 69.92 g; Tłuszcz: 67.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 359.57 g; suma cukrów prostych: 38.71 g; Błonnik pokarmowy: 33.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-03		
Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Kalafior parowany 30g (SEL), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 1828.67 kcal; Białko ogółem: 46.74 g; Tłuszcz: 51.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; suma cukrów prostych: 19.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.49 g;		
piątek 2026-09-04		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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 , 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 2026-09-04		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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 , 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 2026-09-04		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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 , 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 2026-09-04		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , 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 ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , 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 : 2427.36 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 84.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; suma cukrów prostych: 66.97 g; Błonnik pokarmowy: 22.60 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-04		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , 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),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szyńka 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 : 2636.67 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 89.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 370.59 g; suma cukrów prostych: 73.22 g; Błonnik pokarmowy: 20.37 g;		
piątek 2026-09-04		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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 , 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 2026-09-04		
Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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 , 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;		
sobota 2026-09-05		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka tostowa 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2296.39 kcal; Białko ogółem: 67.57 g; Tłuszcz: 56.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 398.84 g; suma cukrów prostych: 66.60 g; Błonnik pokarmowy: 22.99 g;		
sobota 2026-09-05		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka tostowa 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2296.39 kcal; Białko ogółem: 67.57 g; Tłuszcz: 56.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 398.84 g; suma cukrów prostych: 66.60 g; Błonnik pokarmowy: 22.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-05 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Kefir naturalny 150 g 1szt (BIA),	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż brązowy 250g , Jabłko pieczone 100g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 150g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynka tostowa 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2804.19 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 63.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 518.64 g; suma cukrów prostych: 48.35 g; Błonnik pokarmowy: 49.17 g;		
sobota 2026-09-05 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Bulka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 100g (BIA),	Bulka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka bartnika drobiowa 50g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2408.46 kcal; Białko ogółem: 72.92 g; Tłuszcz: 64.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 400.16 g; suma cukrów prostych: 64.64 g; Błonnik pokarmowy: 20.02 g;		
sobota 2026-09-05 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Bulka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Mleko smakowe w kartoniku 200ml 1szt (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 350g , Kompot owocowy 250ml , Sos jogurtowy 100g (BIA), Podwieczorek: Kasza manna z syropem 150g (BIA, GLU PSZ),	Bulka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka tostowa 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2508.98 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 64.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 421.41 g; suma cukrów prostych: 77.51 g; Błonnik pokarmowy: 19.30 g;		
sobota 2026-09-05 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2259.67 kcal; Białko ogółem: 62.46 g; Tłuszcz: 54.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 398.34 g; suma cukrów prostych: 66.20 g; Błonnik pokarmowy: 22.99 g;		
sobota 2026-09-05 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Marmolada owocowa 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 350g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2206.10 kcal; Białko ogółem: 46.66 g; Tłuszcz: 42.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 430.47 g; suma cukrów prostych: 75.10 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-06 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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 , 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 2026-09-06 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Jajko 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 , 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 2026-09-06 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Jajko 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 , 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 2026-09-06 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , 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 weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , 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 2026-09-06 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Jajko 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),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2687.31 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 109.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.21 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g; suma cukrów prostych: 41.96 g; Błonnik pokarmowy: 22.23 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-06		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleciną 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 , 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 2026-09-06		
Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleciną 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 , 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;		
poniedziałek 2026-09-07		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2452.32 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 121.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.44 g; Węglowodany ogółem: 275.45 g; suma cukrów prostych: 54.55 g; Błonnik pokarmowy: 22.70 g;		
poniedziałek 2026-09-07		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny na parze 70g (RYB, SEL), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1988.79 kcal; Białko ogółem: 72.28 g; Tłuszcz: 77.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 271.14 g; suma cukrów prostych: 56.36 g; Błonnik pokarmowy: 21.79 g;		
poniedziałek 2026-09-07		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2334.27 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 115.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.56 g; Węglowodany ogółem: 263.49 g; suma cukrów prostych: 43.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-07 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Serek śmietankowy 40g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny na parze 70g (RYB, SEL), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2022.45 kcal; Białko ogółem: 73.44 g; Tłuszcz: 77.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 272.22 g; suma cukrów prostych: 58.74 g; Błonnik pokarmowy: 16.92 g;		
poniedziałek 2026-09-07 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Paszтет z blachy drobiowej 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Koktajl truskawkowy na maślanec 200g (BIA),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2648.39 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 130.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.07 g; Węglowodany ogółem: 294.61 g; suma cukrów prostych: 69.66 g; Błonnik pokarmowy: 19.62 g;		
poniedziałek 2026-09-07 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta warzywna 50g (SEL), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Paszтет sojowy 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2305.91 kcal; Białko ogółem: 73.12 g; Tłuszcz: 112.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.95 g; Węglowodany ogółem: 274.40 g; suma cukrów prostych: 54.39 g; Błonnik pokarmowy: 23.73 g;		
poniedziałek 2026-09-07 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta warzywna 50g (SEL), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Łazanki z kapustą kiszoną 350g (SEL), Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Paszтет sojowy 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretkę owocową 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1932.29 kcal; Białko ogółem: 57.69 g; Tłuszcz: 95.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.77 g; Węglowodany ogółem: 234.08 g; suma cukrów prostych: 28.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.30 g;		
wtorek 2026-09-08 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńska tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2236.69 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 79.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 322.85 g; suma cukrów prostych: 52.76 g; Błonnik pokarmowy: 26.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-08 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Marchew parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2239.97 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 80.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 320.85 g; suma cukrów prostych: 100.65 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g;		
wtorek 2026-09-08 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2177.44 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 77.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; suma cukrów prostych: 49.35 g; Błonnik pokarmowy: 32.05 g;		
wtorek 2026-09-08 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Ser fromage 40g (BIA), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Marchew parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2279.60 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 81.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.61 g; Węglowodany ogółem: 325.20 g; suma cukrów prostych: 102.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g;		
wtorek 2026-09-08 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowy 200ml 1szt ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Szynka tyrolska 40g , Mix do smarowania 20g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2390.59 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 87.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; suma cukrów prostych: 57.36 g; Błonnik pokarmowy: 22.43 g;		
wtorek 2026-09-08 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANŚKA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Herbata 250ml , Pomidor 30g , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z tofu 150g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2058.10 kcal; Białko ogółem: 68.35 g; Tłuszcz: 65.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 322.24 g; suma cukrów prostych: 52.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-08		
Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Marmolada owocowa 50g , Pomidor 30g , Mix do smarowania 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z tofu 150g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1622.86 kcal; Białko ogółem: 33.62 g; Tłuszcz: 43.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 296.99 g; suma cukrów prostych: 49.34 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g;		
środa 2026-09-09		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi ruskie (gotowe) 250g , Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2382.20 kcal; Białko ogółem: 76.19 g; Tłuszcz: 68.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 391.77 g; suma cukrów prostych: 58.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.15 g;		
środa 2026-09-09		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi ruskie (gotowe) 250g , Ziemniaki puree 250g (BIA), Marchew parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2224.34 kcal; Białko ogółem: 75.04 g; Tłuszcz: 64.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; suma cukrów prostych: 108.01 g; Błonnik pokarmowy: 33.54 g;		
środa 2026-09-09		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi ruskie (gotowe) 250g , Ziemniaki puree 150g , Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel bez cukru 150ml (GLU),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2287.48 kcal; Białko ogółem: 70.79 g; Tłuszcz: 64.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 383.74 g; suma cukrów prostych: 56.94 g; Błonnik pokarmowy: 31.71 g;		
środa 2026-09-09		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi ruskie (gotowe) 250g , Ziemniaki puree 250g (BIA), Marchew parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , 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 : 2453.39 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz: 72.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.68 g; Węglowodany ogółem: 393.42 g; suma cukrów prostych: 111.21 g; Błonnik pokarmowy: 30.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-09 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi ruskie (gotowe) 250g , Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel 150ml (GLU),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2566.16 kcal; Białko ogółem: 78.92 g; Tłuszcz: 76.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 413.32 g; suma cukrów prostych: 74.03 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g;		
środa 2026-09-09 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 200g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Paszтет sojowy 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1982.12 kcal; Białko ogółem: 62.34 g; Tłuszcz: 56.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 333.67 g; suma cukrów prostych: 56.79 g; Błonnik pokarmowy: 30.58 g;		
środa 2026-09-09 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Miód 25g 2szt , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 200g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Paszтет sojowy 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2715.67 kcal; Białko ogółem: 51.39 g; Tłuszcz: 63.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 510.38 g; suma cukrów prostych: 33.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.77 g;		
czwartek 2026-09-10 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta rybno-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), 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 , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2836.65 kcal; Białko ogółem: 137.04 g; Tłuszcz: 118.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.19 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; suma cukrów prostych: 45.96 g; Błonnik pokarmowy: 22.33 g;		
czwartek 2026-09-10 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta rybno-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), 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 , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2836.65 kcal; Białko ogółem: 137.04 g; Tłuszcz: 118.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.19 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; suma cukrów prostych: 45.96 g; Błonnik pokarmowy: 22.33 g;		

Dietetyk