

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-21 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), Paluszki rybne 70g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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 : 2615.73 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 95.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 366.50 g; suma cukrów prostych: 54.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.06 g;		
piątek 2026-08-21 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), 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 , 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 : 2389.75 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 78.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 353.59 g; suma cukrów prostych: 66.18 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g;		
piątek 2026-08-21 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), Paluszki rybne 70g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń bez cukru 150g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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 : 2471.08 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 91.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 345.43 g; suma cukrów prostych: 41.19 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g;		
piątek 2026-08-21 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;		
piątek 2026-08-21 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), Paluszki rybne 70g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń 150g (BIA),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , 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 : 2867.10 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 106.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.47 g; Węglowodany ogółem: 394.27 g; suma cukrów prostych: 73.45 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-21 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
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 2026-08-21 Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
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 2026-08-22 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyntka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2234.36 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 66.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; suma cukrów prostych: 49.23 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g;		
sobota 2026-08-22 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyntka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2194.51 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz: 61.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 351.57 g; suma cukrów prostych: 49.08 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g;		
sobota 2026-08-22 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż brązowy 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyntka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2713.53 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 67.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 480.46 g; suma cukrów prostych: 29.19 g; Błonnik pokarmowy: 47.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-22 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , 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), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Brokuł parowany 100g (SEL),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka tostowa 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2295.28 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 69.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 352.31 g; suma cukrów prostych: 47.17 g; Błonnik pokarmowy: 16.55 g;		
sobota 2026-08-22 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , 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), Naleśniki 100g , Marmolada owocowa 50g , Twarożek 50g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kasza manna z syropem 150g (BIA, GLU PSZ),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2061.36 kcal; Białko ogółem: 67.65 g; Tłuszcz: 60.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 320.01 g; suma cukrów prostych: 89.33 g; Błonnik pokarmowy: 11.88 g;		
sobota 2026-08-22 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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 wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2100.65 kcal; Białko ogółem: 59.26 g; Tłuszcz: 53.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 364.07 g; suma cukrów prostych: 48.62 g; Błonnik pokarmowy: 22.12 g;		
sobota 2026-08-22 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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 wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2108.36 kcal; Białko ogółem: 47.33 g; Tłuszcz: 43.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 403.58 g; suma cukrów prostych: 65.11 g; Błonnik pokarmowy: 26.19 g;		
niedziela 2026-08-23 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 zieleciną 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-23		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Jajka gotowane 1szt , Brokuł parowany 30g (SEL), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , 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 : 2543.09 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 99.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 339.38 g; suma cukrów prostych: 38.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g;		
niedziela 2026-08-23		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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 , 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 2026-08-23		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Bulka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka tostowa 40g , Brokuł parowany 30g (SEL), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Podudzie z kurczaka parowane 2szt. 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bulka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2659.11 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 104.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.50 g; Węglowodany ogółem: 333.13 g; suma cukrów prostych: 22.12 g; Błonnik pokarmowy: 22.51 g;		
niedziela 2026-08-23		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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: Galaretką owocowa 1szt. 100g (GLU),	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 : 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;		
niedziela 2026-08-23		
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 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 , 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-23 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Ogórki kiszone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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 2026-08-24 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), Sałatka szwedzka 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 200g (GLU PSZ), Sos jogurtowy 100g (BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2349.75 kcal; Białko ogółem: 67.12 g; Tłuszcz: 86.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.98 g; Węglowodany ogółem: 351.47 g; suma cukrów prostych: 77.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g;		
poniedziałek 2026-08-24 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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 200g (GLU PSZ), Sos jogurtowy 100g (BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2337.58 kcal; Białko ogółem: 67.22 g; Tłuszcz: 85.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.92 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g; suma cukrów prostych: 76.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g;		
poniedziałek 2026-08-24 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), Sałatka szwedzka 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 200g (GLU PSZ), Sos jogurtowy 100g (BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g , 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), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2231.70 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz: 79.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.10 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; suma cukrów prostych: 66.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g;		
poniedziałek 2026-08-24 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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 200g (GLU PSZ), Sos jogurtowy 100g (BIA), Marchew parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2360.38 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz: 86.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.23 g; Węglowodany ogółem: 345.38 g; suma cukrów prostych: 124.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-24 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 drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałatka szwedzka 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 200g (GLU PSZ), Sos jogurtowy 100g (BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Koktajl truskawkowy na maślanie 200g (BIA),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2545.82 kcal; Białko ogółem: 74.48 g; Tłuszcz: 94.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.61 g; Węglowodany ogółem: 370.63 g; suma cukrów prostych: 93.08 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g;		
poniedziałek 2026-08-24 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 warzywna 50g (SEL), Sałatka szwedzka 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 200g (GLU PSZ), Sos jogurtowy 100g (BIA), Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Paszтет sojowy 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2203.34 kcal; Białko ogółem: 54.58 g; Tłuszcz: 76.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.49 g; Węglowodany ogółem: 350.43 g; suma cukrów prostych: 77.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.55 g;		
poniedziałek 2026-08-24 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta warzywna 50g (SEL), Sałatka szwedzka 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 250g (GLU PSZ), Surówka z marchewki i jabłka 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Paszтет sojowy 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretkę owocową 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2110.73 kcal; Białko ogółem: 53.17 g; Tłuszcz: 82.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.42 g; Węglowodany ogółem: 313.79 g; suma cukrów prostych: 46.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g;		
wtorek 2026-08-25 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JEĆZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleniną 50g (JAJ, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Kotlet mielony wieprzowy 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Mizeria z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyunka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2429.22 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 93.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 325.62 g; suma cukrów prostych: 60.49 g; Błonnik pokarmowy: 23.15 g;		
wtorek 2026-08-25 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JEĆZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser fromage 40g (BIA), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Kotlet mielony wieprzowy 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Mizeria z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyunka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2354.04 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 86.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.73 g; Węglowodany ogółem: 326.13 g; suma cukrów prostych: 60.55 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-25 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser żółty półtłusty 40g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Kotlet mielony wieprzowy 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Mizeria z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 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 : 2426.26 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 90.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; suma cukrów prostych: 53.10 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g;		
wtorek 2026-08-25 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Ser fromage 40g (BIA), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Kotlet mielony wieprzowy 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Mizeria z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 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 : 2470.14 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 94.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g; suma cukrów prostych: 63.25 g; Błonnik pokarmowy: 19.83 g;		
wtorek 2026-08-25 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser żółty półtłusty 40g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Kotlet mielony wieprzowy 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Mizeria z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowy 200ml 1szt ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka tyrolska 40g , Mix do smarowania 20g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2431.22 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 91.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.18 g; Węglowodany ogółem: 333.22 g; suma cukrów prostych: 62.04 g; Błonnik pokarmowy: 23.00 g;		
wtorek 2026-08-25 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser żółty półtłusty 40g (BIA), Herbata 250ml , Pomidor 30g , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Mizeria z jogurtem 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: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2155.28 kcal; Białko ogółem: 78.68 g; Tłuszcz: 70.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; suma cukrów prostych: 61.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g;		
wtorek 2026-08-25 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Miód 25g 1szt , Pomidor 30g , Mix do smarowania 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Mizeria z jogurtem 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: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2070.00 kcal; Białko ogółem: 44.52 g; Tłuszcz: 44.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 395.15 g; suma cukrów prostych: 54.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-26 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (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 szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Serdelki 40g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2202.83 kcal; Białko ogółem: 71.37 g; Tłuszcz: 72.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 340.58 g; suma cukrów prostych: 58.19 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g;		
środa 2026-08-26 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (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 szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, 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 , Serdelki 40g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2044.97 kcal; Białko ogółem: 70.22 g; Tłuszcz: 67.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 312.70 g; suma cukrów prostych: 107.61 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g;		
środa 2026-08-26 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 szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel bez cukru 150ml (GLU),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Serdelki 40g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2109.13 kcal; Białko ogółem: 65.57 g; Tłuszcz: 66.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; suma cukrów prostych: 54.58 g; Błonnik pokarmowy: 29.62 g;		
środa 2026-08-26 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (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 , Szyńka 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 : 2274.02 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz: 76.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 342.22 g; suma cukrów prostych: 110.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g;		
środa 2026-08-26 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), 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 , Serdelki 40g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2386.79 kcal; Białko ogółem: 74.10 g; Tłuszcz: 79.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 362.12 g; suma cukrów prostych: 73.63 g; Błonnik pokarmowy: 22.66 g;		
środa 2026-08-26 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (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 szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 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 : 2053.16 kcal; Białko ogółem: 63.10 g; Tłuszcz: 69.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 315.41 g; suma cukrów prostych: 57.29 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-26 Dieta: LUBIĄŻ 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 szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 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 : 2660.48 kcal; Białko ogółem: 48.41 g; Tłuszcz: 75.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 467.95 g; suma cukrów prostych: 30.80 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g;		
czwartek 2026-08-27 Dieta: LUBIĄŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), 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 ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta rybno-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelki 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2537.81 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 92.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 354.41 g; suma cukrów prostych: 67.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.52 g;		
czwartek 2026-08-27 Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), 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 ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta rybno-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelki 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2537.81 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 92.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 354.41 g; suma cukrów prostych: 67.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.52 g;		
czwartek 2026-08-27 Dieta: LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 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 ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 100g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 100g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta rybno-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2233.80 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 84.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; suma cukrów prostych: 27.39 g; Błonnik pokarmowy: 29.55 g;		
czwartek 2026-08-27 Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Serek śmietankowy 40g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynea tostowa 40g , Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelki 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2466.70 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 83.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 359.64 g; suma cukrów prostych: 70.84 g; Błonnik pokarmowy: 21.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-27 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Pasta rybno-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 100g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkoty 20g ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Pasta rybno-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelki 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2715.29 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 100.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.90 g; Węglowodany ogółem: 371.34 g; suma cukrów prostych: 77.76 g; Błonnik pokarmowy: 21.61 g;		
czwartek 2026-08-27 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), 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 ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelki 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2532.59 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 91.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 360.95 g; suma cukrów prostych: 68.44 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g;		
czwartek 2026-08-27 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 ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Wafelki 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1721.66 kcal; Białko ogółem: 36.54 g; Tłuszcz: 63.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 269.66 g; suma cukrów prostych: 49.92 g; Błonnik pokarmowy: 20.82 g;		
piątek 2026-08-28 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 koperkowa z ryżem 400g (SEL), Filet drobiowy panierowany 70g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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 : 2338.54 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 75.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 338.00 g; suma cukrów prostych: 47.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.85 g;		
piątek 2026-08-28 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 ryżem 400g (SEL), Filet drobiowy panierowany 70g (GLU, JAJ, 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 : 2272.26 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 66.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 341.85 g; suma cukrów prostych: 63.18 g; Błonnik pokarmowy: 27.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-28		
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 koperkowa z ryżem 400g (SEL), Filet drobiowy panierowany 70g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń bez cukru 150g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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 : 2193.89 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 70.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 316.93 g; suma cukrów prostych: 33.61 g; Błonnik pokarmowy: 24.94 g;		
piątek 2026-08-28		
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 ryżem 400g (SEL), Filet rybny na parze 70g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Marchew parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2422.99 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 81.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; suma cukrów prostych: 64.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.81 g;		
piątek 2026-08-28		
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 koperkowa z ryżem 400g (SEL), Filet drobiowy panierowany 70g (GLU, JAJ, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń 150g (BIA),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), 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 : 2589.91 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 86.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 365.77 g; suma cukrów prostych: 65.87 g; Błonnik pokarmowy: 19.84 g;		
piątek 2026-08-28		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
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 ryżem 400g (SEL), Kotlet z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2083.28 kcal; Białko ogółem: 66.72 g; Tłuszcz: 60.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 334.24 g; suma cukrów prostych: 48.95 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g;		
piątek 2026-08-28		
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 koperkowa z ryżem 400g (SEL), Kotlet z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2235.62 kcal; Białko ogółem: 42.84 g; Tłuszcz: 49.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 433.05 g; suma cukrów prostych: 28.96 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-29 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa dyniowa 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 , Szyńka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2192.58 kcal; Białko ogółem: 69.98 g; Tłuszcz: 72.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 336.93 g; suma cukrów prostych: 51.06 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g;		
sobota 2026-08-29 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa dyniowa 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 , Szyńka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2152.73 kcal; Białko ogółem: 71.80 g; Tłuszcz: 67.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; suma cukrów prostych: 50.90 g; Błonnik pokarmowy: 24.60 g;		
sobota 2026-08-29 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Kefir naturalny 150 g 1szt (BIA),	Zupa dyniowa 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 pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2256.85 kcal; Białko ogółem: 74.81 g; Tłuszcz: 69.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 362.29 g; suma cukrów prostych: 29.22 g; Błonnik pokarmowy: 34.07 g;		
sobota 2026-08-29 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa dyniowa 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),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szyńka tostowa 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2253.51 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 75.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 335.93 g; suma cukrów prostych: 48.99 g; Błonnik pokarmowy: 20.55 g;		
sobota 2026-08-29 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Mleko smakowe w kartoniku 200ml 1szt (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100g ,	Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Naleśniki 100g , Marmolada owocowa 50g , Twarożek 50g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kasza manna z syropem 150g (BIA, GLU PSZ),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szyńka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2233.68 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 74.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; suma cukrów prostych: 91.57 g; Błonnik pokarmowy: 13.64 g;		
sobota 2026-08-29 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (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 , Hummus 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2054.60 kcal; Białko ogółem: 58.24 g; Tłuszcz: 58.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 345.20 g; suma cukrów prostych: 49.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-29		
Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Marmolada owocowa 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka wielowarzynowa 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2062.31 kcal; Białko ogółem: 46.31 g; Tłuszcz: 48.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 384.71 g; suma cukrów prostych: 66.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.44 g;		
niedziela 2026-08-30		
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 zieleciną 400g (GLU, JAJ, SEL), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty czerwonej 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 : 2656.86 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 115.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.24 g; Węglowodany ogółem: 327.50 g; suma cukrów prostych: 17.72 g; Błonnik pokarmowy: 24.67 g;		
niedziela 2026-08-30		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Jajka gotowane 1szt , Brokuł parowany 30g (SEL), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g (GLU, JAJ, SEL), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 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 : 2548.14 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 105.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.03 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; suma cukrów prostych: 18.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g;		
niedziela 2026-08-30		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g (GLU, JAJ, SEL), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty czerwonej 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 : 2279.09 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 95.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 291.14 g; suma cukrów prostych: 20.35 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g;		
niedziela 2026-08-30		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Polędwica drobiowa z majerankiem 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł parowany 30g (SEL), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g (GLU, JAJ, SEL), Kotlet wieprzowy parowany 70g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2577.21 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 96.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 341.61 g; suma cukrów prostych: 21.64 g; Błonnik pokarmowy: 23.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-30		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 30g , Mleko smakowe w kartoniku 200ml 1szt (BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Galaretką owocową 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 : 2776.84 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 123.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.30 g; Węglowodany ogółem: 332.44 g; suma cukrów prostych: 20.53 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g;		
niedziela 2026-08-30		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
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 zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2427.55 kcal; Białko ogółem: 73.29 g; Tłuszcz: 97.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; suma cukrów prostych: 18.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.94 g;		
niedziela 2026-08-30		
Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
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 zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2277.10 kcal; Białko ogółem: 61.40 g; Tłuszcz: 88.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; suma cukrów prostych: 14.27 g; Błonnik pokarmowy: 26.94 g;		
poniedziałek 2026-08-31		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet z blachy drobiowej 50g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałatka szwedzka 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Herbata 250ml , Ogórki zielone 30g , Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2348.77 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 90.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 328.17 g; suma cukrów prostych: 63.62 g; Błonnik pokarmowy: 24.94 g;		
poniedziałek 2026-08-31		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet z blachy drobiowej 50g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2336.60 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 89.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; suma cukrów prostych: 62.06 g; Błonnik pokarmowy: 25.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-31 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Paszтет z blachy drobiowy 50g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałatka szwedzka 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2363.39 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 87.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 337.58 g; suma cukrów prostych: 55.85 g; Błonnik pokarmowy: 27.60 g;		
poniedziałek 2026-08-31 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Serek śmietankowy 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 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), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2069.81 kcal; Białko ogółem: 62.35 g; Tłuszcz: 62.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; suma cukrów prostych: 63.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.30 g;		
poniedziałek 2026-08-31 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Paszтет z blachy drobiowy 50g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałatka szwedzka 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Koktajl truskawkowy na maślanec 200g (BIA),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Herbata 250ml , Ogórki zielone 30g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2544.84 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 98.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.21 g; Węglowodany ogółem: 347.33 g; suma cukrów prostych: 78.73 g; Błonnik pokarmowy: 21.87 g;		
poniedziałek 2026-08-31 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Sałatka szwedzka 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Paszтет sojowy 40g , Herbata 250ml , Ogórki zielone 30g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2222.05 kcal; Białko ogółem: 66.58 g; Tłuszcz: 81.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 328.32 g; suma cukrów prostych: 62.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.16 g;		
poniedziałek 2026-08-31 Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Sałatka szwedzka 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Paszтет sojowy 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2051.21 kcal; Białko ogółem: 57.70 g; Tłuszcz: 70.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 323.08 g; suma cukrów prostych: 41.88 g; Błonnik pokarmowy: 29.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny