

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-11 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser żółty półtłusty 40g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 150g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2326.71 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 95.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.18 g; Węglowodany ogółem: 295.76 g; suma cukrów prostych: 47.16 g; Błonnik pokarmowy: 21.51 g;		
wtorek 2026-08-11 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser żółty półtłusty 40g (BIA), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 150g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2288.16 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 91.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.87 g; Węglowodany ogółem: 295.03 g; suma cukrów prostych: 47.46 g; Błonnik pokarmowy: 22.88 g;		
wtorek 2026-08-11 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser żółty półtłusty 40g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 150g (SEL, GLU PSZ), Makaron razowy 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2814.19 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 84.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 18117.09 g; suma cukrów prostych: 68.36 g; Błonnik pokarmowy: 655.91 g;		
wtorek 2026-08-11 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser fromage 40g (BIA), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos mięsny z jarzynami 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2356.35 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 96.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 298.22 g; suma cukrów prostych: 49.79 g; Błonnik pokarmowy: 18.44 g;		
wtorek 2026-08-11 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser żółty półtłusty 40g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 150g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowy 200ml 1szt ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Szynka tyrolska 40g , Mix do smarowania 20g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2480.61 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 103.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.38 g; Węglowodany ogółem: 309.62 g; suma cukrów prostych: 51.76 g; Błonnik pokarmowy: 17.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-11 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser żółty półtłusty 40g (BIA), Herbata 250ml , Pomidor 30g , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz Warzywny z Tofu 150g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2061.34 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz: 73.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 299.73 g; suma cukrów prostych: 48.19 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g;		
wtorek 2026-08-11 Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Marmolada owocowa 50g , Pomidor 30g , Mix do smarowania 20g (BIA), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz Warzywny z Tofu 150g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1691.21 kcal; Białko ogółem: 37.38 g; Tłuszcz: 48.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; suma cukrów prostych: 45.51 g; Błonnik pokarmowy: 24.29 g;		
wtorek 2026-08-11 Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tyrolska 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 150g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1927.51 kcal; Białko ogółem: 62.01 g; Tłuszcz: 76.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 267.19 g; suma cukrów prostych: 15.77 g; Błonnik pokarmowy: 21.51 g;		
wtorek 2026-08-11 Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Ser żółty półtłusty 40g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 100g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 150g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka tyrolska 40g , Mix do smarowania 10g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1798.98 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 63.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 246.67 g; suma cukrów prostych: 41.73 g; Błonnik pokarmowy: 23.59 g;		
środa 2026-08-12 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), 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 (BIA), Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2171.42 kcal; Białko ogółem: 68.30 g; Tłuszcz: 58.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 367.56 g; suma cukrów prostych: 60.35 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-12 Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (BIA , GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (BIA , SEL , GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Marchew parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2013.56 kcal; Białko ogółem: 67.16 g; Tłuszcz: 53.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 339.68 g; suma cukrów prostych: 109.77 g; Błonnik pokarmowy: 30.71 g;		
środa 2026-08-12 Dieta: LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (BIA , SEL , GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), 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 (BIA), Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1941.04 kcal; Białko ogółem: 58.80 g; Tłuszcz: 52.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 333.46 g; suma cukrów prostych: 53.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g;		
środa 2026-08-12 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 (BIA), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (BIA , SEL , GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Marchew parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 40g (GLU , SOJ , BIA , SEL , GOR), Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2242.61 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 62.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 369.20 g; suma cukrów prostych: 112.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g;		
środa 2026-08-12 Dieta: LUBIĄŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (BIA , GLU PSZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (BIA , SEL , GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel 150ml (GLU),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2355.38 kcal; Białko ogółem: 71.04 g; Tłuszcz: 65.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 389.10 g; suma cukrów prostych: 75.79 g; Błonnik pokarmowy: 24.29 g;		
środa 2026-08-12 Dieta: LUBIĄŻ WEGETARIANŚKA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (BIA , GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (BIA , SEL , GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 200g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasztet sojowy 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2053.09 kcal; Białko ogółem: 61.96 g; Tłuszcz: 56.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 348.50 g; suma cukrów prostych: 59.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-12		
Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Miód 25g 2szt, Pomidor 30g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 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 (BIA), Pasztet sojowy 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2650.98 kcal; Białko ogółem: 46.90 g; Tłuszcz: 61.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 499.16 g; suma cukrów prostych: 31.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g;		
środa 2026-08-12		
Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (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 (BIA), Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2120.68 kcal; Białko ogółem: 54.30 g; Tłuszcz: 64.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 351.86 g; suma cukrów prostych: 32.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.16 g;		
środa 2026-08-12		
Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel bez cukru 150ml (GLU),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1582.84 kcal; Białko ogółem: 52.37 g; Tłuszcz: 35.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 284.02 g; suma cukrów prostych: 52.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.04 g;		
czwartek 2026-08-13		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron z białym serem 350g (GLU, JAJ, BIA), Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (BIA), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 3066.72 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 127.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.59 g; Węglowodany ogółem: 409.46 g; suma cukrów prostych: 90.55 g; Błonnik pokarmowy: 24.50 g;		
czwartek 2026-08-13		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron z białym serem 350g (GLU, JAJ, BIA), Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 3150.35 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 129.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.09 g; Węglowodany ogółem: 428.35 g; suma cukrów prostych: 92.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-13 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron z białym serem 350g (GLU, JAJ, BIA), Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (BIA), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2967.50 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 132.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.81 g; Węglowodany ogółem: 383.55 g; suma cukrów prostych: 80.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g;		
czwartek 2026-08-13 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Serek śmietankowy 40g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron z białym serem 350g (GLU, JAJ, BIA), Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (BIA), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka bartenika drobiowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 3122.69 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 125.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.69 g; Węglowodany ogółem: 434.11 g; suma cukrów prostych: 96.09 g; Błonnik pokarmowy: 26.97 g;		
czwartek 2026-08-13 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron z białym serem 350g (GLU, JAJ, BIA), Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (BIA), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopt (g) 20g ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 3244.20 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 136.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 63.01 g; Węglowodany ogółem: 426.40 g; suma cukrów prostych: 100.73 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g;		
czwartek 2026-08-13 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron z białym serem 350g (GLU, JAJ, BIA), Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (BIA), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 3061.50 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 127.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.04 g; Węglowodany ogółem: 416.01 g; suma cukrów prostych: 91.41 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g;		
czwartek 2026-08-13 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami 250g (GLU PSZ), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2020.71 kcal; Białko ogółem: 43.11 g; Tłuszcz: 75.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 316.70 g; suma cukrów prostych: 29.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-13 Dieta: LUBIĄŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta rybno-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami 250g (GLU PSZ), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2152.15 kcal; Białko ogółem: 61.40 g; Tłuszcz: 83.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.71 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; suma cukrów prostych: 29.58 g; Błonnik pokarmowy: 24.66 g;		
czwartek 2026-08-13 Dieta: LUBIĄŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Pasta rybno-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron z białym serem 350g (GLU, JAJ, BIA), Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (BIA), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2609.30 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 115.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.69 g; Węglowodany ogółem: 334.11 g; suma cukrów prostych: 79.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g;		
piątek 2026-08-14 Dieta: LUBIĄŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Filet rybny panierowany 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2253.79 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 69.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; suma cukrów prostych: 47.70 g; Błonnik pokarmowy: 24.07 g;		
piątek 2026-08-14 Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Filet rybny panierowany 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Marchew parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2190.49 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 60.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; suma cukrów prostych: 61.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.27 g;		
piątek 2026-08-14 Dieta: LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Filet rybny panierowany 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń bez cukru 150g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2109.15 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 64.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 313.61 g; suma cukrów prostych: 34.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-14		
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 (BIA), Ser fromage 40g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Filet rybny na parze 70g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Marchew parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2458.52 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 83.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; suma cukrów prostych: 62.38 g; Błonnik pokarmowy: 22.03 g;		
piątek 2026-08-14		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), 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 (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2505.16 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 79.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 362.44 g; suma cukrów prostych: 66.29 g; Błonnik pokarmowy: 20.06 g;		
piątek 2026-08-14		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANŚKA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Kotlet z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasztet sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2115.84 kcal; Białko ogółem: 66.90 g; Tłuszcz: 62.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; suma cukrów prostych: 49.32 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g;		
piątek 2026-08-14		
Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Miód 25g 1szt , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Kotlet z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasztet sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2268.18 kcal; Białko ogółem: 43.03 g; Tłuszcz: 51.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 436.87 g; suma cukrów prostych: 29.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g;		
piątek 2026-08-14		
Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka bartenia drobiowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Filet rybny panierowany 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2164.21 kcal; Białko ogółem: 68.80 g; Tłuszcz: 59.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 362.39 g; suma cukrów prostych: 27.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-14 Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Filet rybny panierowany 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń bez cukru 150g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1616.55 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 46.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 234.12 g; suma cukrów prostych: 32.00 g; Błonnik pokarmowy: 19.70 g;		
sobota 2026-08-15 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kopytka (gotowe) 250g , Sos pieczarkowy 100g (BIA, GLU PSZ), Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2233.20 kcal; Białko ogółem: 69.28 g; Tłuszcz: 59.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 378.65 g; suma cukrów prostych: 60.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g;		
sobota 2026-08-15 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kopytka (gotowe) 250g , Sos pieczeniowy jasny 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2172.01 kcal; Białko ogółem: 66.99 g; Tłuszcz: 56.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 372.56 g; suma cukrów prostych: 53.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g;		
sobota 2026-08-15 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Kefir naturalny 150 g 1szt (BIA),	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kopytka (gotowe) 250g , Sos pieczarkowy 100g (BIA, GLU PSZ), Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2297.48 kcal; Białko ogółem: 74.10 g; Tłuszcz: 56.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 404.01 g; suma cukrów prostych: 38.23 g; Błonnik pokarmowy: 36.74 g;		
sobota 2026-08-15 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kopytka (gotowe) 250g , Sos pieczeniowy jasny 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Włoszczyzna parowana 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka bartenka drobiowa 50g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2167.44 kcal; Białko ogółem: 69.59 g; Tłuszcz: 56.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 368.82 g; suma cukrów prostych: 48.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-15		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Mleko smakowe w kartoniku 200ml 1szt (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kopytka (gotowe) 250g , Sos pieczarkowy 100g (BIA, GLU PSZ), Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kasza manna z syropem 150g (BIA, GLU PSZ),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2445.79 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; Tłuszcz: 67.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 401.21 g; suma cukrów prostych: 70.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.09 g;		
sobota 2026-08-15		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANŚKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kopytka (gotowe) 250g , Sos pieczarkowy 100g (BIA, GLU PSZ), Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Hummus 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2196.48 kcal; Białko ogółem: 64.16 g; Tłuszcz: 57.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 378.15 g; suma cukrów prostych: 59.67 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g;		
sobota 2026-08-15		
Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Marmolada owocowa 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kopytka (gotowe) 250g , Sos pieczeniowy jasny 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Hummus 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2204.21 kcal; Białko ogółem: 50.55 g; Tłuszcz: 48.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 415.13 g; suma cukrów prostych: 76.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.34 g;		
sobota 2026-08-15		
Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka bartenia drobiowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kopytka (gotowe) 250g , Sos pieczeniowy jasny 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2172.26 kcal; Białko ogółem: 62.08 g; Tłuszcz: 52.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 387.69 g; suma cukrów prostych: 47.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.98 g;		
sobota 2026-08-15		
Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Kefir naturalny 150 g 1szt (BIA),	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kopytka (gotowe) 150g , Sos pieczarkowy 100g (BIA, GLU PSZ), Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Szynka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1725.59 kcal; Białko ogółem: 61.52 g; Tłuszcz: 39.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 305.21 g; suma cukrów prostych: 34.49 g; Błonnik pokarmowy: 28.71 g;		
niedziela 2026-08-16		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Mizeria z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszane 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2663.08 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 110.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.05 g; Węglowodany ogółem: 324.07 g; suma cukrów prostych: 19.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-16 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka gotowane 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Marchew oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2691.03 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 112.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; suma cukrów prostych: 67.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g;		
niedziela 2026-08-16 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Mizeria z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok warzywny 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 330ml 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2364.66 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 94.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.61 g; Węglowodany ogółem: 291.76 g; suma cukrów prostych: 26.88 g; Błonnik pokarmowy: 22.24 g;		
niedziela 2026-08-16 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Polędwica drobiowa z majerankiem 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka gotowane 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Marchew parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Brokuł parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2553.29 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 99.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.62 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; suma cukrów prostych: 66.46 g; Błonnik pokarmowy: 29.39 g;		
niedziela 2026-08-16 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Pomidor 30g , Mleko smakowe w kartoniku 200ml 1szt (BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Mizeria z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Galaretką owocowa 130g 1szt ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2934.52 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 129.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.85 g; Węglowodany ogółem: 329.60 g; suma cukrów prostych: 22.68 g; Błonnik pokarmowy: 18.36 g;		
niedziela 2026-08-16 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g , Mizeria z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta z zielonego groszku 50g , Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2352.80 kcal; Białko ogółem: 73.54 g; Tłuszcz: 89.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 330.78 g; suma cukrów prostych: 20.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-16		
Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasztet sojowy 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g , Mizeria z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta z zielonego groszku 50g , Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2202.35 kcal; Białko ogółem: 61.66 g; Tłuszcz: 79.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 326.38 g; suma cukrów prostych: 16.47 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g;		
niedziela 2026-08-16		
Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Mizeria z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2610.73 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 107.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.44 g; Węglowodany ogółem: 320.13 g; suma cukrów prostych: 15.58 g; Błonnik pokarmowy: 22.09 g;		
niedziela 2026-08-16		
Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Jajka gotowane 1szt , Pomidor 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 150g , Mizeria z jogurtem 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok warzywny 150g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 330ml 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1872.07 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 77.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 212.26 g; suma cukrów prostych: 24.85 g; Błonnik pokarmowy: 16.78 g;		
poniedziałek 2026-08-17		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Leczo z kielbasą 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Połędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2283.89 kcal; Białko ogółem: 67.49 g; Tłuszcz: 79.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; suma cukrów prostych: 58.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g;		
poniedziałek 2026-08-17		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasztet z blachy drobiowej 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos mięsny z jarzynami 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Połędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2326.94 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz: 82.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 352.85 g; suma cukrów prostych: 61.22 g; Błonnik pokarmowy: 31.93 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-17 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Paszтет z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Leczo z kielbasą 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Połędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2165.83 kcal; Białko ogółem: 65.26 g; Tłuszcz: 73.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; suma cukrów prostych: 46.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.75 g;		
poniedziałek 2026-08-17 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 (BIA), Serek śmietankowy 40g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos mięsny z jarzynami 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Połędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2360.60 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz: 83.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; suma cukrów prostych: 63.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g;		
poniedziałek 2026-08-17 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Paszтет z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Leczo z kielbasą 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Koktajl truskawkowy na maślanec 200g (BIA),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Połędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2479.95 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz: 88.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 369.24 g; suma cukrów prostych: 73.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.34 g;		
poniedziałek 2026-08-17 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta warzywna 50g (SEL), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Leczo wegetariańskie 150g (SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Paszтет sojowy 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2107.05 kcal; Białko ogółem: 50.70 g; Tłuszcz: 68.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 349.26 g; suma cukrów prostych: 58.31 g; Błonnik pokarmowy: 30.88 g;		
poniedziałek 2026-08-17 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta warzywna 50g (SEL), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Leczo wegetariańskie 150g (SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Paszтет sojowy 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1967.28 kcal; Białko ogółem: 51.33 g; Tłuszcz: 71.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 305.56 g; suma cukrów prostych: 32.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-17		
Dieta: LUBIĄŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Leczo z kielbasą 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretkę owocową 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2144.12 kcal; Białko ogółem: 68.11 g; Tłuszcz: 83.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 306.38 g; suma cukrów prostych: 32.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.45 g;		
poniedziałek 2026-08-17		
Dieta: LUBIĄŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Pasztet z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa z ryżem 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Leczo z kielbasą 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1673.24 kcal; Białko ogółem: 55.69 g; Tłuszcz: 56.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 258.62 g; suma cukrów prostych: 44.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.28 g;		
wtorek 2026-08-18		
Dieta: LUBIĄŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser fromage 40g (BIA), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleciną 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 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 (BIA), Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2379.71 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 84.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g; suma cukrów prostych: 50.35 g; Błonnik pokarmowy: 28.26 g;		
wtorek 2026-08-18		
Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser fromage 40g (BIA), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 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 (BIA), Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2356.73 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 82.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 345.47 g; suma cukrów prostych: 50.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g;		
wtorek 2026-08-18		
Dieta: LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser fromage 40g (BIA), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleciną 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 100g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2338.48 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 87.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 325.92 g; suma cukrów prostych: 41.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-18 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (BIA , GLU PSZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser fromage 40g (BIA), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (BIA , SEL , GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 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 (BIA), Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2474.83 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 91.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 347.31 g; suma cukrów prostych: 100.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g;		
wtorek 2026-08-18 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (BIA , GLU PSZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser fromage 40g (BIA), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (BIA , SEL , GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 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 (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2533.61 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 92.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.18 g; Węglowodany ogółem: 358.53 g; suma cukrów prostych: 54.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.21 g;		
wtorek 2026-08-18 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANŚKA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300g (BIA , GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Ser fromage 40g (BIA), Herbata 250ml , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 30g (SEL), II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa kalafiorowa 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), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2176.45 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 65.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 352.70 g; suma cukrów prostych: 50.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.16 g;		
wtorek 2026-08-18 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 (BIA), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa kalafiorowa 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), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1808.24 kcal; Białko ogółem: 40.44 g; Tłuszcz: 49.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 326.09 g; suma cukrów prostych: 46.91 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g;		
wtorek 2026-08-18 Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tyrolska 40g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (BIA , SEL , GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 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 (BIA), Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1982.44 kcal; Białko ogółem: 58.90 g; Tłuszcz: 75.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 290.47 g; suma cukrów prostych: 17.71 g; Błonnik pokarmowy: 26.70 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-18		
Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Ser fromage 40g (BIA), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleciną 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 100g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka tyrolska 40g , Mix do smarowania 10g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1865.69 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 69.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 252.62 g; suma cukrów prostych: 40.37 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g;		
środa 2026-08-19		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2131.94 kcal; Białko ogółem: 76.42 g; Tłuszcz: 69.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 323.14 g; suma cukrów prostych: 75.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g;		
środa 2026-08-19		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2018.99 kcal; Białko ogółem: 73.27 g; Tłuszcz: 68.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 298.48 g; suma cukrów prostych: 75.47 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g;		
środa 2026-08-19		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż brązowy na sypko 250g , Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel bez cukru 150ml (GLU),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2060.46 kcal; Białko ogółem: 67.81 g; Tłuszcz: 57.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 350.18 g; suma cukrów prostych: 69.80 g; Błonnik pokarmowy: 36.36 g;		
środa 2026-08-19		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2248.04 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 76.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 328.00 g; suma cukrów prostych: 78.67 g; Błonnik pokarmowy: 21.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-19		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JEĆZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel 150ml (GLU),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2315.90 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 76.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 344.68 g; suma cukrów prostych: 91.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.71 g;		
środa 2026-08-19		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350g (BIA, GLU JEĆZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z tofu 150g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasztet sojowy 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1887.57 kcal; Białko ogółem: 60.39 g; Tłuszcz: 59.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 297.72 g; suma cukrów prostych: 74.79 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g;		
środa 2026-08-19		
Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Miód 25g 2szt , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z tofu 150g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasztet sojowy 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2488.60 kcal; Białko ogółem: 41.45 g; Tłuszcz: 57.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 470.30 g; suma cukrów prostych: 45.01 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g;		
środa 2026-08-19		
Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka prasowana z indykiem 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2084.35 kcal; Białko ogółem: 58.55 g; Tłuszcz: 68.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 329.36 g; suma cukrów prostych: 46.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g;		
środa 2026-08-19		
Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel bez cukru 150ml (GLU),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1549.92 kcal; Białko ogółem: 57.54 g; Tłuszcz: 39.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 262.70 g; suma cukrów prostych: 67.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-20		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2574.15 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 102.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.15 g; Węglowodany ogółem: 359.77 g; suma cukrów prostych: 66.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.12 g;		
czwartek 2026-08-20		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2580.16 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 99.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 365.07 g; suma cukrów prostych: 65.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g;		
czwartek 2026-08-20		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej z zieleciną 100g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2268.55 kcal; Białko ogółem: 71.63 g; Tłuszcz: 95.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 308.76 g; suma cukrów prostych: 26.40 g; Błonnik pokarmowy: 29.97 g;		
czwartek 2026-08-20		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Serek śmietankowy 40g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Szynka tostowa 40g , Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2543.97 kcal; Białko ogółem: 70.62 g; Tłuszcz: 94.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 371.13 g; suma cukrów prostych: 69.69 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g;		
czwartek 2026-08-20		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2751.63 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 111.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.56 g; Węglowodany ogółem: 376.71 g; suma cukrów prostych: 76.27 g; Błonnik pokarmowy: 21.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-20 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kluski śląskie (gotowe) 250g , Sos pieczeniowy jasny 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2337.15 kcal; Białko ogółem: 59.35 g; Tłuszcz: 82.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 361.68 g; suma cukrów prostych: 66.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.96 g;		
czwartek 2026-08-20 Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kluski śląskie (gotowe) 250g , Sos pieczeniowy jasny 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2094.21 kcal; Białko ogółem: 41.44 g; Tłuszcz: 70.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 345.23 g; suma cukrów prostych: 50.58 g; Błonnik pokarmowy: 24.25 g;		
czwartek 2026-08-20 Dieta: LUBIAŻ BEZMLECZNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Herbatniki 14g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2457.43 kcal; Białko ogółem: 71.00 g; Tłuszcz: 98.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 344.17 g; suma cukrów prostych: 50.86 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g;		
czwartek 2026-08-20 Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Ziemniaki puree 150g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej z zieleciną 100g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g (BIA), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2111.94 kcal; Białko ogółem: 69.93 g; Tłuszcz: 80.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 304.39 g; suma cukrów prostych: 26.65 g; Błonnik pokarmowy: 30.75 g;		