

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-01 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (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 ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g (SEL), Ryż biały na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 100g (BIA, SEL, GLU PSZ),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2415.17 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 88.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 333.98 g; suma cukrów prostych: 40.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.98 g;		
czwartek 2026-10-01 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (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 ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g (SEL), Ryż biały na sypko 250g , Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 100g (BIA, SEL, GLU PSZ),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2375.32 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 83.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 332.23 g; suma cukrów prostych: 39.93 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g;		
czwartek 2026-10-01 Dieta: LUBIAŻ 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 ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g (SEL), Ryż brązowy na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Podwieczorek: Surówka z marchewki 100g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2437.12 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 85.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 357.42 g; suma cukrów prostych: 30.84 g; Błonnik pokarmowy: 42.16 g;		
czwartek 2026-10-01 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (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 ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g (SEL), Ryż biały na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 100g (BIA, SEL, GLU PSZ),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka bartenka drobiowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2386.54 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 84.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; suma cukrów prostych: 43.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g;		
czwartek 2026-10-01 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (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 ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g (SEL), Ryż biały na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Podwieczorek: Biszkopty (g) 20g ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2592.65 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 96.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.42 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; suma cukrów prostych: 50.26 g; Błonnik pokarmowy: 25.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-01		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (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 ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ryż biały na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 100g (BIA, SEL, GLU PSZ),	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: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2170.81 kcal; Białko ogółem: 64.92 g; Tłuszcz: 73.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 340.35 g; suma cukrów prostych: 40.84 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g;		
czwartek 2026-10-01		
Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 100g (BIA, SEL, GLU PSZ),	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: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1564.26 kcal; Białko ogółem: 37.11 g; Tłuszcz: 59.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 247.31 g; suma cukrów prostych: 19.36 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g;		
czwartek 2026-10-01		
Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Pasta rybno-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), Bitka wieprzowa ze schabu 70g (SEL), Ryż biały na sypko 150g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Podwieczorek: Surówka z marchewki 100g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1926.58 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 68.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 269.94 g; suma cukrów prostych: 28.91 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g;		
piątek 2026-10-02		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany pieczony 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Szpinak na ciepło 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyntka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2163.36 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 62.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 327.90 g; suma cukrów prostych: 49.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.91 g;		
piątek 2026-10-02		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (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 400ml (GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany pieczony 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Szpinak na ciepło 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyntka drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Marchew parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2335.89 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 72.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; suma cukrów prostych: 68.24 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-02		
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 400ml (GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany pieczony 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Szpinak na ciepło 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń bez cukru 150g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2188.49 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 67.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 323.80 g; suma cukrów prostych: 40.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g;		
piątek 2026-10-02		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (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 pomidorowa z makaronem 400ml (GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny na parze 70g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Szpinak na ciepło 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szyńka drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Marchew parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2603.93 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 95.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 346.10 g; suma cukrów prostych: 69.25 g; Błonnik pokarmowy: 21.81 g;		
piątek 2026-10-02		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (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 400ml (GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany pieczony 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Szpinak na ciepło 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń 150g (BIA),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szyńka drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2584.51 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 83.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.59 g; Węglowodany ogółem: 372.63 g; suma cukrów prostych: 73.00 g; Błonnik pokarmowy: 20.00 g;		
piątek 2026-10-02		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (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 400ml (GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotleć z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Szpinak na ciepło 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), 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 : 2199.15 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz: 65.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 347.42 g; suma cukrów prostych: 56.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g;		
piątek 2026-10-02		
Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Miód 25g 1szt , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Kotleć z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Szpinak na ciepło 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), 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 (GLU, BIA, ZIA, GLU PSZ), Pasta warzywna 30g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia : 2383.52 kcal; Białko ogółem: 47.84 g; Tłuszcz: 57.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 448.71 g; suma cukrów prostych: 36.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-02		
Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLU, JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Filet rybny panierowany pieczony 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g , Szpinak na ciepło 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń bez cukru 150g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Szyńka bartenika drobiowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1699.86 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 50.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 243.47 g; suma cukrów prostych: 38.71 g; Błonnik pokarmowy: 19.64 g;		
sobota 2026-10-03		
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 selerowa z ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi z mięsem. 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 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: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1700.10 kcal; Białko ogółem: 59.09 g; Tłuszcz: 74.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 213.68 g; suma cukrów prostych: 42.06 g; Błonnik pokarmowy: 17.39 g;		
sobota 2026-10-03		
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 selerowa z ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi z mięsem. 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 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: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1700.10 kcal; Białko ogółem: 59.09 g; Tłuszcz: 74.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 213.68 g; suma cukrów prostych: 42.06 g; Błonnik pokarmowy: 17.39 g;		
sobota 2026-10-03		
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 selerowa z ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi z mięsem. 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 150g (SEL),	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: Sok z buraka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1688.71 kcal; Białko ogółem: 51.75 g; Tłuszcz: 72.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 230.40 g; suma cukrów prostych: 29.46 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g;		
sobota 2026-10-03		
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 selerowa z ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi z mięsem. 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szyńka bartenika drobiowa 50g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1667.26 kcal; Białko ogółem: 64.35 g; Tłuszcz: 65.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 220.10 g; suma cukrów prostych: 42.60 g; Błonnik pokarmowy: 16.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-03		
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 selerowa z ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi z mięsem. 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kasza manna z syropem 150g (BIA, GLU PSZ),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1912.68 kcal; Białko ogółem: 66.02 g; Tłuszcz: 83.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 236.24 g; suma cukrów prostych: 52.96 g; Błonnik pokarmowy: 13.70 g;		
sobota 2026-10-03		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
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 selerowa z ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 250g (GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2127.87 kcal; Białko ogółem: 63.06 g; Tłuszcz: 90.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.02 g; Węglowodany ogółem: 285.90 g; suma cukrów prostych: 52.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.22 g;		
sobota 2026-10-03		
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 selerowa z ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 250g (GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2114.60 kcal; Białko ogółem: 50.51 g; Tłuszcz: 84.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.67 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; suma cukrów prostych: 75.69 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g;		
sobota 2026-10-03		
Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Kefir naturalny 150 g 1szt (BIA),	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi z mięsem. 150g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 150g (SEL),	Bułka pszenna weka 100g (GLU PSZ), Mix do smarowania 10g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok z buraka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1287.82 kcal; Białko ogółem: 43.85 g; Tłuszcz: 58.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 162.11 g; suma cukrów prostych: 27.02 g; Błonnik pokarmowy: 15.90 g;		
niedziela 2026-10-04		
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: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Rosół z makaronem i zieleniną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jajko gotowane 1szt (JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2264.14 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 94.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 279.52 g; suma cukrów prostych: 33.57 g; Błonnik pokarmowy: 20.36 g;		
niedziela 2026-10-04		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Jajka gotowane 1szt , Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Rosół z makaronem i zieleniną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jajko gotowane 1szt (JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2234.17 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 92.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.95 g; Węglowodany ogółem: 278.70 g; suma cukrów prostych: 32.28 g; Błonnik pokarmowy: 20.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-04 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: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Rosół z makaronem i zieleciną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok warzywny 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jajko gotowane 1szt (JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2272.47 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 90.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.41 g; Węglowodany ogółem: 297.43 g; suma cukrów prostych: 31.50 g; Błonnik pokarmowy: 24.48 g;		
niedziela 2026-10-04 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Bulka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szyńka tostowa 40g , Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Rosół z makaronem i zieleciną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy na parze 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bulka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szyńka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jajko gotowane 1szt (JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2017.89 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 65.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 282.14 g; suma cukrów prostych: 29.09 g; Błonnik pokarmowy: 18.39 g;		
niedziela 2026-10-04 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Bulka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 30g , Mleko smakowe w kartoniku 200ml 1szt (BIA), II Śniadanie: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Rosół z makaronem i zieleciną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Galaretką owocową 1szt. 100g (GLU),	Bulka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jajko gotowane 1szt (JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2384.12 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 102.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.58 g; Węglowodany ogółem: 284.46 g; suma cukrów prostych: 36.38 g; Błonnik pokarmowy: 16.39 g;		
niedziela 2026-10-04 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANŚKA		
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: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Rosół z makaronem i zieleciną 400ml (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: Jajko gotowane 1szt (JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2034.84 kcal; Białko ogółem: 71.10 g; Tłuszcz: 76.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 285.79 g; suma cukrów prostych: 34.46 g; Błonnik pokarmowy: 22.63 g;		
niedziela 2026-10-04 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: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Rosół z makaronem i zieleciną 400ml (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: Jajko gotowane 1szt (JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 1884.39 kcal; Białko ogółem: 59.22 g; Tłuszcz: 66.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 281.40 g; suma cukrów prostych: 30.12 g; Błonnik pokarmowy: 22.63 g;		
niedziela 2026-10-04 Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Rosół z makaronem i zieleciną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 150g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok warzywny 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jajko gotowane 1szt (JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 1779.88 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz: 73.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 217.94 g; suma cukrów prostych: 29.46 g; Błonnik pokarmowy: 19.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (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 , Sałatka szwedzka 30g , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Surówka wielowarzywna 100g (SEL),	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 : 2232.57 kcal; Białko ogółem: 64.97 g; Tłuszcz: 70.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 358.99 g; suma cukrów prostych: 62.41 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g;		
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (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 , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Surówka wielowarzywna 100g (SEL),	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 : 2216.35 kcal; Białko ogółem: 64.83 g; Tłuszcz: 69.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 357.05 g; suma cukrów prostych: 60.82 g; Błonnik pokarmowy: 28.30 g;		
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), 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 : 2095.87 kcal; Białko ogółem: 62.77 g; Tłuszcz: 63.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 344.55 g; suma cukrów prostych: 48.20 g; Błonnik pokarmowy: 29.90 g;		
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (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 bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Dynia parowana 100g (SEL),	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 : 2211.33 kcal; Białko ogółem: 66.25 g; Tłuszcz: 65.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 359.24 g; suma cukrów prostych: 64.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.76 g;		
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Pasztet z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), 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 : 2412.42 kcal; Białko ogółem: 72.20 g; Tłuszcz: 78.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 376.21 g; suma cukrów prostych: 75.93 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta warzywna 50g (SEL), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Surówka wielowarzywna 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2069.94 kcal; Białko ogółem: 52.29 g; Tłuszcz: 59.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 356.00 g; suma cukrów prostych: 60.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g;		
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta warzywna 50g (SEL), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1859.54 kcal; Białko ogółem: 51.46 g; Tłuszcz: 58.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 304.52 g; suma cukrów prostych: 33.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.08 g;		
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Pasztet z blachy drobiowej 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa bieszczańska z kaszą jęczmienną i makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Podwieczorek: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1737.67 kcal; Białko ogółem: 56.34 g; Tłuszcz: 47.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 295.10 g; suma cukrów prostych: 47.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.93 g;		
wtorek 2026-10-06 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet mielony wieprzowy pieczony 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyunka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2507.99 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 92.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 355.15 g; suma cukrów prostych: 48.07 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g;		
wtorek 2026-10-06 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet mielony wieprzowy pieczony 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Marchew oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyunka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2484.53 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 91.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 350.20 g; suma cukrów prostych: 97.45 g; Błonnik pokarmowy: 31.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-06 Dieta: LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet mielony wieprzowy pieczony 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 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 : 2511.51 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 97.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; suma cukrów prostych: 41.19 g; Błonnik pokarmowy: 32.70 g;		
wtorek 2026-10-06 Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Ser fromage 40g (BIA), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet mielony wieprzowy pieczony 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Marchew oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2524.15 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 92.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.31 g; Węglowodany ogółem: 354.55 g; suma cukrów prostych: 99.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g;		
wtorek 2026-10-06 Dieta: LUBIĄŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet mielony wieprzowy pieczony 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowy 200ml 1szt ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Szynka tyrolska 40g , Mix do smarowania 20g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2661.89 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 100.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.65 g; Węglowodany ogółem: 369.01 g; suma cukrów prostych: 52.67 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g;		
wtorek 2026-10-06 Dieta: LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Herbata 250ml , Papryka parowana 30g (SEL), II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2195.85 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz: 67.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 350.33 g; suma cukrów prostych: 48.46 g; Błonnik pokarmowy: 29.72 g;		
wtorek 2026-10-06 Dieta: LUBIĄŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Marmolada owocowa 50g , Papryka parowana 30g (SEL), Mix do smarowania 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Pulpet warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1760.61 kcal; Białko ogółem: 38.46 g; Tłuszcz: 45.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 325.08 g; suma cukrów prostych: 45.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.23 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-06 Dieta: LUBIĄŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kotlet mielony wieprzowy pieczony 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka tyrolska 40g , Mix do smarowania 10g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2038.71 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 79.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 268.86 g; suma cukrów prostych: 39.89 g; Błonnik pokarmowy: 27.76 g;		
środa 2026-10-07 Dieta: LUBIĄŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2359.38 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 90.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; suma cukrów prostych: 53.10 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g;		
środa 2026-10-07 Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka gotowane 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2245.22 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 90.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 277.64 g; suma cukrów prostych: 52.53 g; Błonnik pokarmowy: 23.45 g;		
środa 2026-10-07 Dieta: LUBIĄŻ 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 ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), 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 , Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok z buraka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2161.98 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 67.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 329.04 g; suma cukrów prostych: 54.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g;		
środa 2026-10-07 Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka gotowane 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka prasowana z indykiem 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2474.27 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 98.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.87 g; Węglowodany ogółem: 307.16 g; suma cukrów prostych: 55.73 g; Błonnik pokarmowy: 20.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-07		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel 150ml (GLU),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2543.34 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 98.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.87 g; Węglowodany ogółem: 324.16 g; suma cukrów prostych: 68.54 g; Błonnik pokarmowy: 20.96 g;		
środa 2026-10-07		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Fasolka szparagowa parowana 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: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1905.73 kcal; Białko ogółem: 65.71 g; Tłuszcz: 68.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 277.61 g; suma cukrów prostych: 52.23 g; Błonnik pokarmowy: 23.53 g;		
środa 2026-10-07		
Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Miód 25g 2szt , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Fasolka szparagowa parowana 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: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2190.65 kcal; Białko ogółem: 46.32 g; Tłuszcz: 54.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 400.69 g; suma cukrów prostych: 31.72 g; Błonnik pokarmowy: 23.35 g;		
środa 2026-10-07		
Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 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 , Szynka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok z buraka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1676.53 kcal; Białko ogółem: 74.73 g; Tłuszcz: 51.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 250.00 g; suma cukrów prostych: 51.62 g; Błonnik pokarmowy: 23.39 g;		
czwartek 2026-10-08		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2092.95 kcal; Białko ogółem: 71.81 g; Tłuszcz: 78.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 298.11 g; suma cukrów prostych: 27.35 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g;		
czwartek 2026-10-08		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2092.95 kcal; Białko ogółem: 71.81 g; Tłuszcz: 78.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 298.11 g; suma cukrów prostych: 27.35 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-08 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Podwieczorek: Surówka z marchewki 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2059.76 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 75.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 300.68 g; suma cukrów prostych: 24.49 g; Błonnik pokarmowy: 31.16 g;		
czwartek 2026-10-08 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (GLU, BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Serek śmietankowy 40g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka bartenka drobiowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Chrupki kukurydżiane 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2067.32 kcal; Białko ogółem: 64.63 g; Tłuszcz: 74.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 304.30 g; suma cukrów prostych: 31.16 g; Błonnik pokarmowy: 21.82 g;		
czwartek 2026-10-08 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (GLU, BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Podwieczorek: Biszkopty 20g ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Chrupki kukurydżiane 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2270.43 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 86.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 315.05 g; suma cukrów prostych: 37.53 g; Błonnik pokarmowy: 21.47 g;		
czwartek 2026-10-08 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g (GLU PSZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ),	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: Chrupki kukurydżiane 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2042.51 kcal; Białko ogółem: 61.24 g; Tłuszcz: 68.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 320.52 g; suma cukrów prostych: 27.65 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g;		
czwartek 2026-10-08 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g (GLU PSZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ),	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: Chrupki kukurydżiane 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1799.57 kcal; Białko ogółem: 43.33 g; Tłuszcz: 56.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 304.07 g; suma cukrów prostych: 11.98 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-08		
Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Pasta rybno-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Podwieczorek: Surówka z marchewki 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1701.56 kcal; Białko ogółem: 66.12 g; Tłuszcz: 59.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 251.23 g; suma cukrów prostych: 23.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g;		
piątek 2026-10-09		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (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 400ml (SEL), Filet rybny panierowany pieczony 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, 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 drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2207.19 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 66.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 331.48 g; suma cukrów prostych: 47.33 g; Błonnik pokarmowy: 23.49 g;		
piątek 2026-10-09		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (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 400ml (SEL), Filet rybny panierowany pieczony 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynka drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Marchew parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2151.00 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 58.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; suma cukrów prostych: 63.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g;		
piątek 2026-10-09		
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 400ml (SEL), Filet rybny panierowany pieczony 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, 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 drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2072.63 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 62.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 310.62 g; suma cukrów prostych: 33.66 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g;		
piątek 2026-10-09		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (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 400ml (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 drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Marchew parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2419.03 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 81.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 336.50 g; suma cukrów prostych: 64.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-09		
Dieta: LUBIĄŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (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 400ml (SEL), Filet rybny panierowany pieczony 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, 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 drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2468.64 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 77.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 359.45 g; suma cukrów prostych: 65.92 g; Błonnik pokarmowy: 19.48 g;		
piątek 2026-10-09		
Dieta: LUBIĄŻ WEGETARIANŚKA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (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 400ml (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 , Paszтет 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 2026-10-09		
Dieta: LUBIĄŻ 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 400ml (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 , Paszтет sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt (GLU, BIA, ZIA, GLU PSZ), Pasta warzywna 30g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia : 2267.65 kcal; Białko ogółem: 43.29 g; Tłuszcz: 52.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 435.53 g; suma cukrów prostych: 29.71 g; Błonnik pokarmowy: 33.45 g;		
piątek 2026-10-09		
Dieta: LUBIĄŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (SEL), Filet rybny panierowany pieczony 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń bez cukru 150g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Szynka bartenka drobiowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1583.99 kcal; Białko ogółem: 74.20 g; Tłuszcz: 44.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 230.29 g; suma cukrów prostych: 31.63 g; Błonnik pokarmowy: 19.11 g;		
sobota 2026-10-10		
Dieta: LUBIĄŻ 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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi ruskie (gotowe) 200g , Jogurt naturalny (kg) 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretkę owocową 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2185.53 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 86.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; suma cukrów prostych: 52.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-10		
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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi ruskie (gotowe) 200g , Jogurt naturalny (kg) 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2185.53 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 86.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; suma cukrów prostych: 52.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.82 g;		
sobota 2026-10-10		
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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi ruskie (gotowe) 200g , Jogurt naturalny (kg) 100g (BIA), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 150g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok z buraka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2174.14 kcal; Białko ogółem: 71.73 g; Tłuszcz: 83.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.69 g; Węglowodany ogółem: 310.99 g; suma cukrów prostych: 39.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.27 g;		
sobota 2026-10-10		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), 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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi ruskie (gotowe) 200g , Jogurt naturalny (kg) 100g (BIA), Marchew parowana 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynka bartenika drobiowa 50g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2016.18 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 69.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 288.02 g; suma cukrów prostych: 95.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g;		
sobota 2026-10-10		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Mleko smakowe w kartoniku 200ml 1szt (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100g ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi ruskie (gotowe) 200g , Jogurt naturalny (kg) 100g (BIA), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kasza manna z syropem 150g (BIA, GLU PSZ),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2282.02 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 87.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.72 g; Węglowodany ogółem: 311.97 g; suma cukrów prostych: 60.42 g; Błonnik pokarmowy: 23.17 g;		
sobota 2026-10-10		
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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi ruskie (gotowe) 200g , Jogurt naturalny (kg) 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1982.04 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 66.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; suma cukrów prostych: 52.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-10		
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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 250g (GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretką owocową 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2156.43 kcal; Białko ogółem: 54.32 g; Tłuszcz: 75.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.07 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; suma cukrów prostych: 79.04 g; Błonnik pokarmowy: 24.85 g;		
sobota 2026-10-10		
Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , 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 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Pierogi ruskie (gotowe) 150g , Jabłko pieczone 100g , Jogurt naturalny (kg) 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki 100g (SEL), Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 150g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok z buraka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1743.11 kcal; Białko ogółem: 60.54 g; Tłuszcz: 66.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 248.33 g; suma cukrów prostych: 49.68 g; Błonnik pokarmowy: 23.62 g;		