

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-21 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Placki ziemniaczane (gotowe) 200g , Jogurt naturalny (kg) 100g (BIA), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2288.47 kcal; Białko ogółem: 68.34 g; Tłuszcz: 94.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 314.83 g; suma cukrów prostych: 65.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.98 g;		
poniedziałek 2026-09-21 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Placki ziemniaczane (gotowe) 200g , Jogurt naturalny (kg) 100g (BIA), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2288.47 kcal; Białko ogółem: 68.34 g; Tłuszcz: 94.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 314.83 g; suma cukrów prostych: 65.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.98 g;		
poniedziałek 2026-09-21 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 jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Placki ziemniaczane (gotowe) 200g , Jogurt naturalny (kg) 100g (BIA), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2206.18 kcal; Białko ogółem: 65.17 g; Tłuszcz: 84.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g; suma cukrów prostych: 54.49 g; Błonnik pokarmowy: 28.33 g;		
poniedziałek 2026-09-21 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 , Serek śmietankowy 40g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Placki ziemniaczane (gotowe) 200g , Jogurt naturalny (kg) 100g (BIA), Marchew parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2324.12 kcal; Białko ogółem: 72.71 g; Tłuszcz: 95.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 312.89 g; suma cukrów prostych: 115.59 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g;		
poniedziałek 2026-09-21 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Pasztet z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Placki ziemniaczane (gotowe) 200g , Jogurt naturalny (kg) 100g (BIA), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Koktajl truskawkowy na maślanec 200g (BIA),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2484.53 kcal; Białko ogółem: 75.70 g; Tłuszcz: 103.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 333.99 g; suma cukrów prostych: 80.87 g; Błonnik pokarmowy: 21.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-21 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta warzywna 50g (SEL), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Placki ziemniaczane (gotowe) 200g , Jogurt naturalny (kg) 100g (BIA), Surówka z marchewki 100g (SEL), 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: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2142.05 kcal; Białko ogółem: 55.80 g; Tłuszcz: 84.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 313.79 g; suma cukrów prostych: 65.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g;		
poniedziałek 2026-09-21 Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta warzywna 50g (SEL), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 250g (GLU PSZ), Surówka z marchewki 100g (SEL), 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: Galaretkę owocową 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2110.50 kcal; Białko ogółem: 54.35 g; Tłuszcz: 81.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.20 g; Węglowodany ogółem: 314.30 g; suma cukrów prostych: 42.42 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g;		
poniedziałek 2026-09-21 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 jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Placki ziemniaczane (gotowe) 150g , Jogurt naturalny (kg) 100g (BIA), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , 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 : 1744.03 kcal; Białko ogółem: 57.12 g; Tłuszcz: 61.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 262.86 g; suma cukrów prostych: 52.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.55 g;		
wtorek 2026-09-22 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa minestrone z makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2326.14 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 79.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 335.42 g; suma cukrów prostych: 53.29 g; Błonnik pokarmowy: 25.91 g;		
wtorek 2026-09-22 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa minestrone z makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2332.35 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 80.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 333.97 g; suma cukrów prostych: 51.33 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-22		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleniną 50g (JAJ, SEL, GOR), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Zupa minestrone z makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2329.66 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 85.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 322.43 g; suma cukrów prostych: 46.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.98 g;		
wtorek 2026-09-22		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleniną 50g (JAJ, SEL, GOR), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa marchewkowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2460.42 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 90.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.68 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; suma cukrów prostych: 73.44 g; Błonnik pokarmowy: 23.35 g;		
wtorek 2026-09-22		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleniną 50g (JAJ, SEL, GOR), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa minestrone z makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowy 200ml 1szt ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Mix do smarowania 20g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2480.04 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 87.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 349.28 g; suma cukrów prostych: 57.89 g; Błonnik pokarmowy: 21.86 g;		
wtorek 2026-09-22		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleniną 50g (JAJ, SEL, GOR), Herbata 250ml , Papryka parowana 30g (SEL), II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa minestrone z makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2172.33 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 66.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g; suma cukrów prostych: 56.22 g; Błonnik pokarmowy: 32.57 g;		
wtorek 2026-09-22		
Dieta: LUBIAŻ 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 minestrone z makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1848.69 kcal; Białko ogółem: 40.67 g; Tłuszcz: 44.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 350.40 g; suma cukrów prostych: 78.16 g; Błonnik pokarmowy: 32.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-22 Dieta: LUBIAŻ 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 minestrone z makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL), Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g , Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Mix do smarowania 10g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1773.40 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz: 63.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 240.58 g; suma cukrów prostych: 44.16 g; Błonnik pokarmowy: 24.34 g;		
środa 2026-09-23 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa 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 , Serdelki 70g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2233.24 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 76.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 335.68 g; suma cukrów prostych: 57.30 g; Błonnik pokarmowy: 26.08 g;		
środa 2026-09-23 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa 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 , Serdelki 70g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2120.29 kcal; Białko ogółem: 70.17 g; Tłuszcz: 75.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 311.02 g; suma cukrów prostych: 56.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.59 g;		
środa 2026-09-23 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż brązowy 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 , Serdelki 70g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2548.00 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz: 72.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 437.65 g; suma cukrów prostych: 55.25 g; Błonnik pokarmowy: 45.11 g;		
środa 2026-09-23 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 , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa 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 , 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 : 2226.67 kcal; Białko ogółem: 74.84 g; Tłuszcz: 71.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 338.65 g; suma cukrów prostych: 60.40 g; Błonnik pokarmowy: 22.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-23		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), 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 , Serdelki 70g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2417.20 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 84.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.13 g; Węglowodany ogółem: 357.23 g; suma cukrów prostych: 72.74 g; Błonnik pokarmowy: 22.04 g;		
środa 2026-09-23		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), 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 , Paszтет sojowy 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1866.20 kcal; Białko ogółem: 56.10 g; Tłuszcz: 54.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 308.38 g; suma cukrów prostych: 56.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.59 g;		
środa 2026-09-23		
Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Miód 25g 2szt , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa selerowa 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 , Paszтет sojowy 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt (GLU, GLU PSZ, GLU OWI),
Wartości odżywcze: Energia : 2467.08 kcal; Białko ogółem: 39.88 g; Tłuszcz: 58.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 463.72 g; suma cukrów prostych: 29.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.45 g;		
środa 2026-09-23		
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 ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż brązowy 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 , Serdelki 70g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1668.16 kcal; Białko ogółem: 58.02 g; Tłuszcz: 53.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 263.79 g; suma cukrów prostych: 52.69 g; Błonnik pokarmowy: 28.04 g;		
czwartek 2026-09-24		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta rybno-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Bułki na parze z nadzieniem 2szt , 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 , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalań parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2313.52 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz: 72.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 365.36 g; suma cukrów prostych: 58.60 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-24 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (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 , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Bułki na parze z nadzieniem 2szt , Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (BIA), Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2312.54 kcal; Białko ogółem: 71.92 g; Tłuszcz: 72.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 365.16 g; suma cukrów prostych: 58.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g;		
czwartek 2026-09-24 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Bułki na parze z nadzieniem 2szt , Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (BIA), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 100g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2298.87 kcal; Białko ogółem: 71.86 g; Tłuszcz: 73.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 363.28 g; suma cukrów prostych: 51.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g;		
czwartek 2026-09-24 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Serek śmietankowy 40g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Bułki na parze z nadzieniem 2szt , Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (BIA), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka bartenia 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 : 2245.20 kcal; Białko ogółem: 64.95 g; Tłuszcz: 68.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; suma cukrów prostych: 61.41 g; Błonnik pokarmowy: 19.95 g;		
czwartek 2026-09-24 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Bułki na parze z nadzieniem 2szt , Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (BIA), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty (g) 20g ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2491.00 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 80.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 382.30 g; suma cukrów prostych: 68.78 g; Błonnik pokarmowy: 20.47 g;		
czwartek 2026-09-24 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (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 , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Bułki na parze z nadzieniem 2szt , 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 , 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 : 2308.30 kcal; Białko ogółem: 66.45 g; Tłuszcz: 71.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 371.91 g; suma cukrów prostych: 59.46 g; Błonnik pokarmowy: 26.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-24		
Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Bułki na parze z nadzieniem 2szt , Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Krakersy 30g (GLU, ORZ ZIEM, BIA, ORZ WŁO, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2012.57 kcal; Białko ogółem: 46.41 g; Tłuszcz: 58.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 346.23 g; suma cukrów prostych: 35.57 g; Błonnik pokarmowy: 25.42 g;		
czwartek 2026-09-24		
Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Bułki na parze z nadzieniem 2szt , 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 , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1982.32 kcal; Białko ogółem: 66.23 g; Tłuszcz: 61.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 314.19 g; suma cukrów prostych: 50.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g;		
piątek 2026-09-25		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Paluszki rybne pieczone 70g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2484.22 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 85.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 358.36 g; suma cukrów prostych: 47.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g;		
piątek 2026-09-25		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Paluszki rybne pieczone 70g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Marchew parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2417.94 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 77.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; suma cukrów prostych: 63.83 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g;		
piątek 2026-09-25		
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 ryżem 400g (BIA, SEL), Paluszki rybne pieczone 70g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń bez cukru 150g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2339.57 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 81.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; suma cukrów prostych: 34.26 g; Błonnik pokarmowy: 25.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-25 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Ser fromage 40g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g (SEL), Filet rybny na parze 70g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Marchew parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2422.99 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 81.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; suma cukrów prostych: 64.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.81 g;		
piątek 2026-09-25 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Paluszki rybne pieczone 70g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń 150g (BIA),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2735.59 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 96.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 386.12 g; suma cukrów prostych: 66.52 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g;		
piątek 2026-09-25 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Kotle z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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 2026-09-25 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 ryżem 400g (BIA, SEL), Kotle z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt (GLU, BIA, ZIA, GLU PSZ),
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 2026-09-25 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 ryżem 400g (BIA, SEL), Paluszki rybne pieczone 70g (GLU, RYB, SEL), 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 konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1846.98 kcal; Białko ogółem: 71.37 g; Tłuszcz: 63.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 257.79 g; suma cukrów prostych: 32.23 g; Błonnik pokarmowy: 20.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-26 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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt (GLU PSZ, ORZ LASK, ORZ PIS),
Wartości odżywcze: Energia : 2438.37 kcal; Białko ogółem: 68.31 g; Tłuszcz: 74.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 393.68 g; suma cukrów prostych: 66.71 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g;		
sobota 2026-09-26 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 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt (GLU PSZ, ORZ LASK, ORZ PIS),
Wartości odżywcze: Energia : 2438.37 kcal; Białko ogółem: 68.31 g; Tłuszcz: 74.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 393.68 g; suma cukrów prostych: 66.71 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g;		
sobota 2026-09-26 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 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż brązowy 250g , Jabłko pieczone 100g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 150g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt (GLU, ZIA, GLU PSZ, GLU ŻYT),
Wartości odżywcze: Energia : 2946.17 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 81.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 513.48 g; suma cukrów prostych: 48.46 g; Błonnik pokarmowy: 49.87 g;		
sobota 2026-09-26 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 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 100g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka bartenika drobiowa 50g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt (GLU PSZ, ORZ LASK, ORZ PIS),
Wartości odżywcze: Energia : 2267.02 kcal; Białko ogółem: 69.09 g; Tłuszcz: 56.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 390.45 g; suma cukrów prostych: 62.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g;		
sobota 2026-09-26 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 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kasza manna z syropem 150g (BIA, GLU PSZ),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt (GLU PSZ, ORZ LASK, ORZ PIS),
Wartości odżywcze: Energia : 2534.86 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 75.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 411.38 g; suma cukrów prostych: 74.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-26 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 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt (GLU PSZ, ORZ LASK, ORZ PIS),
Wartości odżywcze: Energia : 2234.88 kcal; Białko ogółem: 61.38 g; Tłuszcz: 54.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 393.68 g; suma cukrów prostych: 66.71 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g;		
sobota 2026-09-26 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 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 350g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt (GLU, ZIA, GLU PSZ, GLU ŻYT),
Wartości odżywcze: Energia : 2181.30 kcal; Białko ogółem: 45.58 g; Tłuszcz: 42.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 425.81 g; suma cukrów prostych: 75.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.76 g;		
sobota 2026-09-26 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 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż brązowy 150g , Jabłko pieczone 100g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , 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: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt (GLU, ZIA, GLU PSZ, GLU ŻYT),
Wartości odżywcze: Energia : 2216.78 kcal; Białko ogółem: 68.19 g; Tłuszcz: 63.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 374.44 g; suma cukrów prostych: 44.33 g; Błonnik pokarmowy: 35.45 g;		
niedziela 2026-09-27 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Jajko gotowane 1szt (JAJ), Ogórki kiszzone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g (GLU, JAJ, SEL), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Salátka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt (GLU, GLU PSZ, GLU OWI),
Wartości odżywcze: Energia : 2567.33 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 101.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.15 g; Węglowodany ogółem: 339.17 g; suma cukrów prostych: 39.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.20 g;		
niedziela 2026-09-27 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Jajka gotowane 1szt , Brokuł parowany 30g (SEL), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g (GLU, JAJ, SEL), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Salátka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt (GLU, GLU PSZ, GLU OWI),
Wartości odżywcze: Energia : 2543.09 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 99.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 339.38 g; suma cukrów prostych: 38.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-27		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok warzywny 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 330ml 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2189.56 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 80.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 302.82 g; suma cukrów prostych: 41.78 g; Błonnik pokarmowy: 26.36 g;		
niedziela 2026-09-27		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szyńka tostowa 40g , Brokuł parowany 30g (SEL), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Podudzie z kurczaka parowane 2szt. 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szyńka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt (GLU, GLU PSZ, GLU OWI),
Wartości odżywcze: Energia : 2659.11 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 104.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.50 g; Węglowodany ogółem: 333.13 g; suma cukrów prostych: 22.12 g; Błonnik pokarmowy: 22.51 g;		
niedziela 2026-09-27		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 30g , Mleko smakowe w kartoniku 200ml 1szt (BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Galaretką owocowa 1szt. 100g (GLU),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt (GLU, GLU PSZ, GLU OWI),
Wartości odżywcze: Energia : 2571.21 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 101.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.02 g; Węglowodany ogółem: 339.25 g; suma cukrów prostych: 39.26 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g;		
niedziela 2026-09-27		
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: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt (GLU, GLU PSZ, GLU OWI),
Wartości odżywcze: Energia : 2404.29 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz: 92.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; suma cukrów prostych: 27.41 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g;		
niedziela 2026-09-27		
Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Paszтет sojowy 40g , Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt (GLU, GLU PSZ, GLU OWI),
Wartości odżywcze: Energia : 2253.84 kcal; Białko ogółem: 61.29 g; Tłuszcz: 83.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 333.55 g; suma cukrów prostych: 23.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-27		
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: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g (GLU, JAJ, SEL), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok warzywny 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 330ml 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1696.97 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 63.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 223.32 g; suma cukrów prostych: 39.75 g; Błonnik pokarmowy: 20.89 g;		
poniedziałek 2026-09-28		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet z blachy drobiowej 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Fasolka po bretońsku 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Banan 1szt , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2599.16 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 84.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 409.45 g; suma cukrów prostych: 72.56 g; Błonnik pokarmowy: 34.76 g;		
poniedziałek 2026-09-28		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet z blachy drobiowej 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Sos mięsny z jarzynami 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Banan 1szt , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2431.92 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz: 81.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 378.47 g; suma cukrów prostych: 71.50 g; Błonnik pokarmowy: 29.64 g;		
poniedziałek 2026-09-28		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet z blachy drobiowej 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Fasolka po bretońsku 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Banan 1szt , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2481.11 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 77.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 397.50 g; suma cukrów prostych: 61.23 g; Błonnik pokarmowy: 36.09 g;		
poniedziałek 2026-09-28		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Serek śmietankowy 40g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Sos mięsny z jarzynami 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Banan 1szt , Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2385.83 kcal; Białko ogółem: 69.84 g; Tłuszcz: 76.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 376.05 g; suma cukrów prostych: 73.27 g; Błonnik pokarmowy: 23.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-28 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Fasolka po bretońsku 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Banan 1szt , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Koktajl truskawkowy na maślanie 200g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2679.12 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 84.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 423.76 g; suma cukrów prostych: 84.97 g; Błonnik pokarmowy: 35.73 g;		
poniedziałek 2026-09-28 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta warzywna 50g (SEL), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Fasolka po bretońsku 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Banan 1szt , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2452.75 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz: 74.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 408.41 g; suma cukrów prostych: 72.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.79 g;		
poniedziałek 2026-09-28 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta warzywna 50g (SEL), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Fasolka po bretońsku 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Banan 1szt , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2312.98 kcal; Białko ogółem: 70.15 g; Tłuszcz: 77.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 364.71 g; suma cukrów prostych: 46.21 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g;		
poniedziałek 2026-09-28 Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Pasztet z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400g (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Fasolka po bretońsku 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g , Banan 1szt , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Maślanek naturalna 150ml (BIA),	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1988.51 kcal; Białko ogółem: 70.26 g; Tłuszcz: 60.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 318.00 g; suma cukrów prostych: 59.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g;		
wtorek 2026-09-29 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleniną 50g (JAJ, SEL, GOR), Papryka parowana 45g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), 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 : 2366.42 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 87.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; suma cukrów prostych: 62.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-29 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2315.52 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 82.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 329.02 g; suma cukrów prostych: 62.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g;		
wtorek 2026-09-29 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Papryka parowana 45g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2307.18 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 85.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; suma cukrów prostych: 59.09 g; Błonnik pokarmowy: 34.76 g;		
wtorek 2026-09-29 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Ser fromage 40g (BIA), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna 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 : 2355.15 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 84.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 333.37 g; suma cukrów prostych: 64.96 g; Błonnik pokarmowy: 24.38 g;		
wtorek 2026-09-29 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Papryka parowana 45g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowy 200ml 1szt ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Szynka tyrolska 40g , Mix do smarowania 20g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2520.32 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 95.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.99 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; suma cukrów prostych: 67.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.15 g;		
wtorek 2026-09-29 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Herbata 250ml , Papryka parowana 45g (SEL), II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2168.74 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 68.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 344.85 g; suma cukrów prostych: 64.56 g; Błonnik pokarmowy: 35.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-29		
Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Marmolada owocowa 50g , Papryka parowana 45g (SEL), Mix do smarowania 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1733.50 kcal; Białko ogółem: 39.25 g; Tłuszcz: 46.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 319.60 g; suma cukrów prostych: 61.70 g; Błonnik pokarmowy: 34.62 g;		
wtorek 2026-09-29		
Dieta: LUBIAŻ UBOGOENERGETYCZNA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Pasta jajeczna z zieleniną 50g (JAJ, SEL, GOR), Papryka parowana 45g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 100g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szyńka tyrolska 40g , Mix do smarowania 10g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1769.30 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 63.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 245.59 g; suma cukrów prostych: 57.38 g; Błonnik pokarmowy: 29.40 g;		
środa 2026-09-30		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (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 ,	Zupa brokułowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2356.42 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 84.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.08 g; Węglowodany ogółem: 325.56 g; suma cukrów prostych: 60.55 g; Błonnik pokarmowy: 25.76 g;		
środa 2026-09-30		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (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 ,	Zupa brokułowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Udko z kurczaka gotowane 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Marchew oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2221.00 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 82.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 295.76 g; suma cukrów prostych: 109.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.81 g;		
środa 2026-09-30		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa brokułowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel bez cukru 150ml (GLU),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2292.04 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 72.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 345.79 g; suma cukrów prostych: 56.77 g; Błonnik pokarmowy: 29.40 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-30 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 , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa brokułowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Udko z kurczaka gotowane 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Marchew oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szyńka prasowana z indykiem 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2450.05 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 91.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.29 g; Węglowodany ogółem: 325.28 g; suma cukrów prostych: 112.30 g; Błonnik pokarmowy: 24.25 g;		
środa 2026-09-30 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (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 ,	Zupa brokułowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel 150ml (GLU),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szyńka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2540.38 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 91.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 347.11 g; suma cukrów prostych: 75.99 g; Błonnik pokarmowy: 21.73 g;		
środa 2026-09-30 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (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 ,	Zupa brokułowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1902.77 kcal; Białko ogółem: 57.35 g; Tłuszcz: 61.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 300.56 g; suma cukrów prostych: 59.68 g; Błonnik pokarmowy: 24.30 g;		
środa 2026-09-30 Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Miód 25g 2szt , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa brokułowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt (GLU, GLU PSZ, GLU OWI),
Wartości odżywcze: Energia : 2539.41 kcal; Białko ogółem: 40.19 g; Tłuszcz: 61.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 475.95 g; suma cukrów prostych: 33.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g;		
środa 2026-09-30 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 ,	Zupa brokułowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 150g , Marchew z groszkiem oprószana 100g (BIA, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel bez cukru 150ml (GLU),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Szyńka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1806.59 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 56.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 266.76 g; suma cukrów prostych: 54.28 g; Błonnik pokarmowy: 24.04 g;		