

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-11 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g (SEL), Paluszki rybne pieczone 70g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka 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 : 2437.62 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 83.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; suma cukrów prostych: 47.56 g; Błonnik pokarmowy: 24.17 g;		
piątek 2026-09-11 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g (SEL), 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 drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Marchew parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2381.42 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 75.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; suma cukrów prostych: 63.46 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g;		
piątek 2026-09-11 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Zupa koperkowa z ryżem 400g (SEL), Paluszki rybne pieczone 70g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń bez cukru 150g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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 : 2303.05 kcal; Białko ogółem: 78.53 g; Tłuszcz: 79.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; suma cukrów prostych: 33.89 g; Błonnik pokarmowy: 25.26 g;		
piątek 2026-09-11 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 , 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 : 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;		
piątek 2026-09-11 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g (SEL), Paluszki rybne pieczone 70g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń 150g (BIA),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , 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 : 2699.07 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 94.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.63 g; Węglowodany ogółem: 383.13 g; suma cukrów prostych: 66.15 g; Błonnik pokarmowy: 20.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-11		
Dieta: LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g (SEL), Kotlet z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2083.28 kcal; Białko ogółem: 66.72 g; Tłuszcz: 60.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 334.24 g; suma cukrów prostych: 48.95 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g;		
piątek 2026-09-11		
Dieta: LUBIĄŻ WEGANSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Miód 25g 1szt , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400g (SEL), Kotlet z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt (GLU, BIA, ZIA, GLU PSZ),
Wartości odżywcze: Energia : 2235.62 kcal; Białko ogółem: 42.84 g; Tłuszcz: 49.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 433.05 g; suma cukrów prostych: 28.96 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g;		
piątek 2026-09-11		
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 400g (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 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 : 1814.42 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz: 61.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 253.97 g; suma cukrów prostych: 31.86 g; Błonnik pokarmowy: 19.79 g;		
sobota 2026-09-12		
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 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), Kompot owocowy 250ml , Surówka wielowarzywna 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynka drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt (GLU PSZ, ORZ LASK, ORZ PIS),
Wartości odżywcze: Energia : 2238.54 kcal; Białko ogółem: 71.16 g; Tłuszcz: 72.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 346.74 g; suma cukrów prostych: 65.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g;		
sobota 2026-09-12		
Dieta: LUBIĄŻ 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 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), Kompot owocowy 250ml , Surówka wielowarzywna 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynka drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt (GLU PSZ, ORZ LASK, ORZ PIS),
Wartości odżywcze: Energia : 2238.54 kcal; Białko ogółem: 71.16 g; Tłuszcz: 72.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 346.74 g; suma cukrów prostych: 65.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-12 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 dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 150g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynka drobiowa rodzinna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt (GLU, ZIA, GLU PSZ, GLU ŻYT),
Wartości odżywcze: Energia : 2317.20 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 70.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 376.57 g; suma cukrów prostych: 45.25 g; Błonnik pokarmowy: 38.10 g;		
sobota 2026-09-12 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Bulka 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 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),	Bulka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka bartenka 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 : 2306.61 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 76.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 345.80 g; suma cukrów prostych: 63.85 g; Błonnik pokarmowy: 23.83 g;		
sobota 2026-09-12 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Bulka 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 dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Podwieczorek: Kasza manna z syropem 150g (BIA, GLU PSZ),	Bulka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka drobiowa rodzinna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt (GLU PSZ, ORZ LASK, ORZ PIS),
Wartości odżywcze: Energia : 2451.12 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 81.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 369.30 g; suma cukrów prostych: 76.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.81 g;		
sobota 2026-09-12 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 dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz Warzywny z Tofu 150g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Kompot owocowy 250ml , Surówka wielowarzywna 100g (SEL),	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 : 2067.94 kcal; Białko ogółem: 57.28 g; Tłuszcz: 58.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 353.77 g; suma cukrów prostych: 67.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.60 g;		
sobota 2026-09-12 Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
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 dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz Warzywny z Tofu 150g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ),	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 : 2075.66 kcal; Białko ogółem: 45.35 g; Tłuszcz: 48.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 393.27 g; suma cukrów prostych: 84.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-12		
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 dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU JĘCZ), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 150g (SEL),	Bulka pszenna weka 100g (GLU PSZ), Mix do smarowania 10g , Szynka drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt (GLU, ZIA, GLU PSZ, GLU ŻYT),
Wartości odżywcze: Energia : 1801.73 kcal; Białko ogółem: 66.35 g; Tłuszcz: 55.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 284.43 g; suma cukrów prostych: 42.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g;		
niedziela 2026-09-13		
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), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleciną 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 : 2746.96 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 120.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.77 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; suma cukrów prostych: 17.72 g; Błonnik pokarmowy: 23.94 g;		
niedziela 2026-09-13		
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: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleciną 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 : 2716.99 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 118.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.19 g; Węglowodany ogółem: 322.16 g; suma cukrów prostych: 16.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g;		
niedziela 2026-09-13		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleciną 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 : 2369.19 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 100.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 286.62 g; suma cukrów prostych: 20.35 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g;		
niedziela 2026-09-13		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Bulka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka tostowa 40g , Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka gotowane 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bulka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt (GLU, GLU PSZ, GLU OWI),
Wartości odżywcze: Energia : 2633.69 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 104.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.67 g; Węglowodany ogółem: 331.55 g; suma cukrów prostych: 21.57 g; Błonnik pokarmowy: 21.80 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-13 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 30g , Mleko smakowe w kartoniku 200ml 1szt (BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Galaretką owocową 1szt. 100g (GLU),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt (GLU, GLU PSZ, GLU OWI),
Wartości odżywcze: Energia : 2866.94 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 128.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.83 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; suma cukrów prostych: 20.53 g; Błonnik pokarmowy: 19.97 g;		
niedziela 2026-09-13 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 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 : 2409.68 kcal; Białko ogółem: 72.46 g; Tłuszcz: 97.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 329.59 g; suma cukrów prostych: 18.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.22 g;		
niedziela 2026-09-13 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 , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 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 : 2259.23 kcal; Białko ogółem: 60.58 g; Tłuszcz: 88.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 325.20 g; suma cukrów prostych: 14.27 g; Błonnik pokarmowy: 26.22 g;		
niedziela 2026-09-13 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 zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 150g , Surówka z kapusty pekińskiej z zieleniną 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: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1897.30 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 84.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 208.48 g; suma cukrów prostych: 19.21 g; Błonnik pokarmowy: 18.63 g;		
poniedziałek 2026-09-14 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (BIA, GLU JEĆZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Paszтет z blachy drobiowej 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałatka szwedzka 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Sałatka szwedzka 30g , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Sałatka z buraczków 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 : 2409.91 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 93.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; suma cukrów prostych: 68.63 g; Błonnik pokarmowy: 23.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-14 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), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Sałatka z buraczków 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 : 2393.70 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 92.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 327.39 g; suma cukrów prostych: 67.04 g; Błonnik pokarmowy: 23.85 g;		
poniedziałek 2026-09-14 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 grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Sałatka z buraczków 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 : 2308.98 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz: 82.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 334.94 g; suma cukrów prostych: 54.48 g; Błonnik pokarmowy: 27.47 g;		
poniedziałek 2026-09-14 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 grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Włoszczyzna 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 : 2363.72 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 89.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 324.36 g; suma cukrów prostych: 61.44 g; Błonnik pokarmowy: 20.76 g;		
poniedziałek 2026-09-14 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), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Sałatka z buraczków 100g (SEL), 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 : 2589.76 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 101.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; suma cukrów prostych: 82.15 g; Błonnik pokarmowy: 20.78 g;		
poniedziałek 2026-09-14 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), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Sałatka z buraczków 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 : 2247.28 kcal; Białko ogółem: 71.20 g; Tłuszcz: 82.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 326.34 g; suma cukrów prostych: 66.88 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-14 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
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 grysikowa z zieleciną 400g (SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami 250g (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: Galaretka owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2306.53 kcal; Białko ogółem: 55.48 g; Tłuszcz: 81.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.25 g; Węglowodany ogółem: 361.53 g; suma cukrów prostych: 42.00 g; Błonnik pokarmowy: 26.13 g;		
poniedziałek 2026-09-14 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), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleciną 400g (SEL, GLU PSZ), Jajko sadzone 2szt (JAJ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Sałatka z buraczków 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 : 1950.78 kcal; Białko ogółem: 74.31 g; Tłuszcz: 66.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 285.49 g; suma cukrów prostych: 53.36 g; Błonnik pokarmowy: 24.50 g;		
wtorek 2026-09-15 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 ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 150g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany 250g (GLU, JAJ), Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2596.57 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 115.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.74 g; Węglowodany ogółem: 321.39 g; suma cukrów prostych: 65.89 g; Błonnik pokarmowy: 22.35 g;		
wtorek 2026-09-15 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 150g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany 250g (GLU, JAJ), Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2554.50 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 111.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.43 g; Węglowodany ogółem: 319.52 g; suma cukrów prostych: 66.00 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g;		
wtorek 2026-09-15 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 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 150g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany 250g (GLU, JAJ), Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2537.32 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 114.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.66 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g; suma cukrów prostych: 62.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-15 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Ser fromage 40g (BIA), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 150g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany 250g (GLU, JAJ), 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 : 2594.13 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 112.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.26 g; Węglowodany ogółem: 323.88 g; suma cukrów prostych: 68.31 g; Błonnik pokarmowy: 18.85 g;		
wtorek 2026-09-15 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 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 150g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany 250g (GLU, JAJ), Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowy 200ml 1szt ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Szynka tyrolska 40g , Mix do smarowania 20g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2750.47 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 123.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.94 g; Węglowodany ogółem: 335.25 g; suma cukrów prostych: 70.49 g; Błonnik pokarmowy: 18.30 g;		
wtorek 2026-09-15 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANŚKA		
Zupa mleczna z ryżem 300g (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (JAJ, SEL, GOR), Herbata 250ml , Papryka parowana 30g (SEL), II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany 250g (GLU, JAJ), Surówka wielowarzywna 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 : 2347.67 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 93.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.03 g; Węglowodany ogółem: 329.41 g; suma cukrów prostych: 67.04 g; Błonnik pokarmowy: 26.57 g;		
wtorek 2026-09-15 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 ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany 250g (GLU, JAJ), Surówka wielowarzywna 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 : 1912.43 kcal; Białko ogółem: 36.75 g; Tłuszcz: 71.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 304.16 g; suma cukrów prostych: 64.17 g; Błonnik pokarmowy: 26.08 g;		
wtorek 2026-09-15 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 ,	Barszcz biały z ziemniakami 400g (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 100g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany 150g (GLU, JAJ), Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka tyrolska 40g , Mix do smarowania 10g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1877.35 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 79.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 233.22 g; suma cukrów prostych: 52.90 g; Błonnik pokarmowy: 23.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-16		
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 ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g (SOJ , SEL , GLU PSZ , GLU JĘCZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 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 : 2174.45 kcal; Białko ogółem: 70.71 g; Tłuszcz: 59.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 365.59 g; suma cukrów prostych: 59.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.05 g;		
środa 2026-09-16		
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 ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g (SOJ , SEL , GLU PSZ , GLU JĘCZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Marchew parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2016.59 kcal; Białko ogółem: 69.56 g; Tłuszcz: 54.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 337.71 g; suma cukrów prostych: 109.09 g; Błonnik pokarmowy: 32.44 g;		
środa 2026-09-16		
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 ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g (SOJ , SEL , GLU PSZ , GLU JĘCZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel bez cukru 150ml (GLU),	Chleb ziarnisty 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 : 1947.05 kcal; Białko ogółem: 60.05 g; Tłuszcz: 51.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 336.18 g; suma cukrów prostych: 54.45 g; Błonnik pokarmowy: 29.28 g;		
środa 2026-09-16		
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 ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g (SOJ , SEL , GLU PSZ , GLU JĘCZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Marchew parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , 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 : 2245.64 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 63.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 367.23 g; suma cukrów prostych: 112.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g;		
środa 2026-09-16		
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 ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g (SOJ , SEL , GLU PSZ , GLU JĘCZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel 150ml (GLU),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szyńka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2358.41 kcal; Białko ogółem: 73.44 g; Tłuszcz: 66.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 387.13 g; suma cukrów prostych: 75.11 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-16		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
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 ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g (SOJ , SEL , GLU PSZ , GLU JĘCZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Paszтет sojowy 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2024.78 kcal; Białko ogółem: 62.45 g; Tłuszcz: 56.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 340.42 g; suma cukrów prostych: 58.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g;		
środa 2026-09-16		
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 ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g (SOJ , SEL , GLU PSZ , GLU JĘCZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , 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 : 2625.65 kcal; Białko ogółem: 46.23 g; Tłuszcz: 60.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 495.77 g; suma cukrów prostych: 32.05 g; Błonnik pokarmowy: 30.43 g;		
środa 2026-09-16		
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 ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400g (SOJ , SEL , GLU PSZ , GLU JĘCZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 150g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel bez cukru 150ml (GLU),	Chleb ziarnisty 100g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 10g , Szyunka tostowa 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1588.85 kcal; Białko ogółem: 53.62 g; Tłuszcz: 35.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 286.73 g; suma cukrów prostych: 53.33 g; Błonnik pokarmowy: 26.31 g;		
czwartek 2026-09-17		
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 ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ , BIA , SEL , GLU PSZ), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Surówka z kapusty czerwonej 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: Chrupki kukurydziane 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2406.69 kcal; Białko ogółem: 74.60 g; Tłuszcz: 101.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.94 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; suma cukrów prostych: 29.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g;		
czwartek 2026-09-17		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU , BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ , GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta rybno-jajeczna 50g (JAJ , SEL , GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ , BIA , SEL , GLU PSZ), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Surówka z kapusty czerwonej 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: Chrupki kukurydziane 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2406.69 kcal; Białko ogółem: 74.60 g; Tłuszcz: 101.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.94 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; suma cukrów prostych: 29.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-17 Dieta: LUBIĄŻ 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 z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Surówka z kapusty czerwonej 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 : 2400.94 kcal; Białko ogółem: 75.42 g; Tłuszcz: 102.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; suma cukrów prostych: 22.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g;		
czwartek 2026-09-17 Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300g (GLU, BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Serek śmietankowy 40g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka bartnika drobiowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Chrupki kukurydżiane 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2381.06 kcal; Białko ogółem: 67.42 g; Tłuszcz: 97.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; suma cukrów prostych: 33.40 g; Błonnik pokarmowy: 23.43 g;		
czwartek 2026-09-17 Dieta: LUBIĄŻ 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 ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopy 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 : 2584.17 kcal; Białko ogółem: 78.83 g; Tłuszcz: 109.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.36 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; suma cukrów prostych: 39.76 g; Błonnik pokarmowy: 23.08 g;		
czwartek 2026-09-17 Dieta: LUBIĄŻ WEGETARIANŚKA		
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 ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 250g (GLU PSZ), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Chrupki kukurydżiane 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2286.72 kcal; Białko ogółem: 61.19 g; Tłuszcz: 94.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.90 g; Węglowodany ogółem: 322.15 g; suma cukrów prostych: 38.94 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g;		
czwartek 2026-09-17 Dieta: LUBIĄŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 250g (GLU PSZ), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Chrupki kukurydżiane 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2043.78 kcal; Białko ogółem: 43.27 g; Tłuszcz: 82.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.52 g; Węglowodany ogółem: 305.70 g; suma cukrów prostych: 23.27 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g;		
czwartek 2026-09-17 Dieta: LUBIĄŻ 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 ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 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 : 2042.74 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz: 86.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 272.30 g; suma cukrów prostych: 21.77 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-18 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), 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 , Szyńka 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 : 2191.55 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz: 61.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 336.52 g; suma cukrów prostych: 47.48 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g;		
piątek 2026-09-18 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), 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 , 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 : 2204.38 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 62.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; suma cukrów prostych: 61.31 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g;		
piątek 2026-09-18 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), 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 : 2056.98 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 57.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 315.65 g; suma cukrów prostych: 33.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g;		
piątek 2026-09-18 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 pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), 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 : 2472.42 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 85.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 337.96 g; suma cukrów prostych: 62.33 g; Błonnik pokarmowy: 21.50 g;		
piątek 2026-09-18 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), 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 : 2453.00 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 73.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 364.49 g; suma cukrów prostych: 66.07 g; Błonnik pokarmowy: 19.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-18		
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 , Szpinak na ciepło 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), 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 : 2067.63 kcal; Białko ogółem: 68.47 g; Tłuszcz: 55.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 339.27 g; suma cukrów prostych: 49.10 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g;		
piątek 2026-09-18		
Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Miód 25g 1szt , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Kotle 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 , Paszтет 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 : 2219.97 kcal; Białko ogółem: 44.59 g; Tłuszcz: 44.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 438.09 g; suma cukrów prostych: 29.12 g; Błonnik pokarmowy: 32.55 g;		
piątek 2026-09-18		
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), 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 , 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 : 1568.35 kcal; Białko ogółem: 75.95 g; Tłuszcz: 40.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 235.33 g; suma cukrów prostych: 31.78 g; Błonnik pokarmowy: 19.33 g;		
sobota 2026-09-19		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Kompot owocowy 250ml , Sałatka z buraczków 100g (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: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt (GLU PSZ, ORZ LASK, ORZ PIS),
Wartości odżywcze: Energia : 2318.39 kcal; Białko ogółem: 71.38 g; Tłuszcz: 74.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 359.63 g; suma cukrów prostych: 57.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g;		
sobota 2026-09-19		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Kompot owocowy 250ml , Sałatka z buraczków 100g (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: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt (GLU PSZ, ORZ LASK, ORZ PIS),
Wartości odżywcze: Energia : 2318.39 kcal; Białko ogółem: 71.38 g; Tłuszcz: 74.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 359.63 g; suma cukrów prostych: 57.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-19		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Kefir naturalny 150 g 1szt (BIA),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 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: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt (GLU, ZIA, GLU PSZ, GLU ŻYT),
Wartości odżywcze: Energia : 2397.06 kcal; Białko ogółem: 76.66 g; Tłuszcz: 71.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 389.47 g; suma cukrów prostych: 37.49 g; Błonnik pokarmowy: 32.97 g;		
sobota 2026-09-19		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Bulka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Brokuł parowany 100g (SEL),	Bulka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szyńka bartnika 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 : 2293.91 kcal; Białko ogółem: 77.68 g; Tłuszcz: 69.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 354.99 g; suma cukrów prostych: 47.33 g; Błonnik pokarmowy: 18.35 g;		
sobota 2026-09-19		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Bulka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Mleko smakowe w kartoniku 200ml 1szt (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Ryż biały na sypko 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Podwieczorek: Kasza manna z syropem 150g (BIA, GLU PSZ),	Bulka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt (GLU PSZ, ORZ LASK, ORZ PIS),
Wartości odżywcze: Energia : 2530.97 kcal; Białko ogółem: 78.32 g; Tłuszcz: 82.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.44 g; Węglowodany ogółem: 382.20 g; suma cukrów prostych: 68.72 g; Błonnik pokarmowy: 17.68 g;		
sobota 2026-09-19		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g (GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Kompot owocowy 250ml , Sałatka z buraczków 100g (SEL),	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 : 2158.69 kcal; Białko ogółem: 60.42 g; Tłuszcz: 53.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 375.49 g; suma cukrów prostych: 57.27 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g;		
sobota 2026-09-19		
Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Marmolada owocowa 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g (GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Ryż biały na sypko 250g ,	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 : 2166.41 kcal; Białko ogółem: 48.49 g; Tłuszcz: 44.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 415.00 g; suma cukrów prostych: 73.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-19		
Dieta: LUBIĄŻ 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 ziemniaczana z majerankiem 400g (SEL, GLU PSZ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Sałatka z buraczków 100g (SEL), Ryż biały na sypko 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 150g (SEL),	Bulka pszenna weka 100g (GLU PSZ), Mix do smarowania 10g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z pomidorami 30g 1szt (GLU, ZIA, GLU PSZ, GLU ŻYT),
Wartości odżywcze: Energia : 1872.33 kcal; Białko ogółem: 66.35 g; Tłuszcz: 57.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 292.77 g; suma cukrów prostych: 34.98 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g;		
niedziela 2026-09-20		
Dieta: LUBIĄŻ PODSTAWOWA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Jajko gotowane 1szt (JAJ), Ogórki kiszzone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g (GLU, JAJ, SEL), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g , Surówka wielowarzywna 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 : 2615.20 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 111.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.92 g; Węglowodany ogółem: 327.14 g; suma cukrów prostych: 17.75 g; Błonnik pokarmowy: 23.98 g;		
niedziela 2026-09-20		
Dieta: LUBIĄŻ 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: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g (GLU, JAJ, SEL), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g , Surówka wielowarzywna 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 : 2585.23 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 109.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.34 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; suma cukrów prostych: 16.46 g; Błonnik pokarmowy: 24.06 g;		
niedziela 2026-09-20		
Dieta: LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g (GLU, JAJ, SEL), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g , Surówka wielowarzywna 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 : 2237.43 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 90.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 290.78 g; suma cukrów prostych: 20.37 g; Błonnik pokarmowy: 24.13 g;		
niedziela 2026-09-20		
Dieta: LUBIĄŻ 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: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleciną 400g (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: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt (GLU, GLU PSZ, GLU OWI),
Wartości odżywcze: Energia : 2387.34 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 82.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; suma cukrów prostych: 22.04 g; Błonnik pokarmowy: 22.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-20 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 30g , Mleko smakowe w kartoniku 200ml 1szt (BIA), II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Galaretką owocowa 1szt. 100g (GLU),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt (GLU, GLU PSZ, GLU OWI),
Wartości odżywcze: Energia : 2735.18 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 119.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.98 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; suma cukrów prostych: 20.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.00 g;		
niedziela 2026-09-20 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 , Surówka wielowarzywna 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 : 2385.90 kcal; Białko ogółem: 72.49 g; Tłuszcz: 93.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; suma cukrów prostych: 18.64 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g;		
niedziela 2026-09-20 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Ogórki kiszzone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jajko gotowane 1szt (JAJ),	Rosół z makaronem i zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka wielowarzywna 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 : 2235.45 kcal; Białko ogółem: 60.61 g; Tłuszcz: 83.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 329.02 g; suma cukrów prostych: 14.30 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g;		
niedziela 2026-09-20 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 zieleniną 400g (GLU, JAJ, SEL), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 150g , Surówka wielowarzywna 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: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1765.54 kcal; Białko ogółem: 78.13 g; Tłuszcz: 74.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 212.64 g; suma cukrów prostych: 19.24 g; Błonnik pokarmowy: 18.66 g;		