

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-11		
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: Kefir naturalny 150 g 1szt (BIA),	Rosół z makaronem i zieleniną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g , Buraczki z chrzanem 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: Jajka gotowane 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2234.58 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 93.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.56 g; Węglowodany ogółem: 277.72 g; suma cukrów prostych: 30.79 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g;		
niedziela 2026-10-11		
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: Kefir naturalny 150 g 1szt (BIA),	Rosół z makaronem i zieleniną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g , Buraczki z chrzanem 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: Jajka gotowane 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2204.61 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 92.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 276.90 g; suma cukrów prostych: 29.50 g; Błonnik pokarmowy: 20.62 g;		
niedziela 2026-10-11		
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: Kefir naturalny 150 g 1szt (BIA),	Rosół z makaronem i zieleniną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g , Buraczki z chrzanem 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: Jajka gotowane 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2242.91 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 89.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.44 g; Węglowodany ogółem: 295.63 g; suma cukrów prostych: 28.72 g; Błonnik pokarmowy: 24.66 g;		
niedziela 2026-10-11		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka tostowa 40g , Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Kefir naturalny 150 g 1szt (BIA),	Rosół z makaronem i zieleniną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Bitka wieprzowa ze schabu 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jajka gotowane 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2169.57 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 81.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 277.83 g; suma cukrów prostych: 25.88 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g;		
niedziela 2026-10-11		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 30g , Mleko smakowe w kartoniku 200g 1szt (BIA), II Śniadanie: Kefir naturalny 150 g 1szt (BIA),	Rosół z makaronem i zieleniną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kielbasa z pieca 100g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ziemniaki puree 250g , Buraczki z chrzanem 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Galaretką owocowa 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: Jajka gotowane 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2349.34 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 101.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.48 g; Węglowodany ogółem: 282.63 g; suma cukrów prostych: 33.59 g; Błonnik pokarmowy: 16.56 g;		
niedziela 2026-10-11		
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: Kefir naturalny 150 g 1szt (BIA),	Rosół z makaronem i zieleniną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g , Buraczki z chrzanem 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: Jajka gotowane 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2005.27 kcal; Białko ogółem: 67.26 g; Tłuszcz: 75.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 283.99 g; suma cukrów prostych: 31.68 g; Błonnik pokarmowy: 22.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-11		
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: Galaretki owocowa 175g 1szt ,	Rosół z makaronem i zieleciną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g , Buraczki z chrzanem 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: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1874.44 kcal; Białko ogółem: 57.18 g; Tłuszcz: 69.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 275.56 g; suma cukrów prostych: 23.25 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g;		
poniedziałek 2026-10-12		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet z blachy drobiowej 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałatka szwedzka 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400ml (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Bigos z kapusty kiszzonej i kielbasą 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), 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), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2344.93 kcal; Białko ogółem: 70.90 g; Tłuszcz: 72.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 377.26 g; suma cukrów prostych: 72.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.23 g;		
poniedziałek 2026-10-12		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet z blachy drobiowej 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400ml (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Sos mięsny z jarzynami 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), 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), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2427.21 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 80.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 378.56 g; suma cukrów prostych: 73.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.26 g;		
poniedziałek 2026-10-12		
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), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400ml (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Bigos z kapusty kiszzonej i kielbasą 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Banan 1szt , 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 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2214.71 kcal; Białko ogółem: 68.77 g; Tłuszcz: 65.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 364.34 g; suma cukrów prostych: 59.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g;		
poniedziałek 2026-10-12		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Serek śmietankowy 40g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400ml (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Sos mięsny z jarzynami 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Banan 1szt , 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 : 2458.44 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz: 81.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 379.10 g; suma cukrów prostych: 74.34 g; Błonnik pokarmowy: 24.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Paszтет z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400ml (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Bigos z kapusty kiszonej i kielbasą 150g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Banan 1szt , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Koktajl truskawkowy na maślanie 200g (BIA),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2531.26 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 80.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 396.00 g; suma cukrów prostych: 87.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta warzywna 50g (SEL), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400ml (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Bigos z kapusty kiszonej 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Banan 1szt , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Paszтет sojowy 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2077.63 kcal; Białko ogółem: 50.52 g; Tłuszcz: 53.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 375.38 g; suma cukrów prostych: 71.75 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g;		
poniedziałek 2026-10-12 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 ,	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 400ml (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Bigos z kapusty kiszonej 150g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Paszтет sojowy 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretkę owocową 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1835.26 kcal; Białko ogółem: 50.06 g; Tłuszcz: 55.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 306.30 g; suma cukrów prostych: 32.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.33 g;		
wtorek 2026-10-13 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser żółty półtłusty 40g (BIA), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 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 : 2557.62 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 90.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 366.27 g; suma cukrów prostych: 47.93 g; Błonnik pokarmowy: 29.27 g;		
wtorek 2026-10-13 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser żółty półtłusty 40g (BIA), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , 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 : 2517.77 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 86.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 364.53 g; suma cukrów prostych: 47.78 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-13		
Dieta: LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser żółty półtłusty 40g (BIA), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2498.38 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 89.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 355.03 g; suma cukrów prostych: 44.53 g; Błonnik pokarmowy: 34.83 g;		
wtorek 2026-10-13		
Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Ser fromage 40g (BIA), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400ml (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 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 : 2553.59 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 85.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 369.93 g; suma cukrów prostych: 50.16 g; Błonnik pokarmowy: 25.70 g;		
wtorek 2026-10-13		
Dieta: LUBIĄŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Ser żółty półtłusty 40g (BIA), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz wieprzowy z warzywami korzeniowymi 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , Surówka wielowarzywna 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowy 200ml 1szt ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Szynka tyrolska 40g , Mix do smarowania 20g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2711.52 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 98.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.29 g; Węglowodany ogółem: 380.13 g; suma cukrów prostych: 52.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g;		
wtorek 2026-10-13		
Dieta: LUBIĄŻ WEGETARIANSKA		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser żółty półtłusty 40g (BIA), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400g (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , 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 : 2359.94 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 72.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 377.82 g; suma cukrów prostych: 50.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.18 g;		
wtorek 2026-10-13		
Dieta: LUBIĄŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Marmolada owocowa 50g , Papryka parowana 30g (SEL), Mix do smarowania 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa z fasolką szparagową 400ml (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , 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 : 1960.49 kcal; Białko ogółem: 48.75 g; Tłuszcz: 52.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 353.97 g; suma cukrów prostych: 47.50 g; Błonnik pokarmowy: 34.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-14 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 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: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2465.63 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 91.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.75 g; Węglowodany ogółem: 349.02 g; suma cukrów prostych: 53.65 g; Błonnik pokarmowy: 31.60 g;		
środa 2026-10-14 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 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: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2352.68 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 90.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.62 g; Węglowodany ogółem: 324.36 g; suma cukrów prostych: 53.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.12 g;		
środa 2026-10-14 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 jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż brązowy na sypko 250g , Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel bez cukru 150ml (GLU),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Serdelki 70g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok z buraka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2296.73 kcal; Białko ogółem: 70.80 g; Tłuszcz: 69.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 385.07 g; suma cukrów prostych: 55.40 g; Błonnik pokarmowy: 42.34 g;		
środa 2026-10-14 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 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 , Szyntka tostowa 50g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2468.24 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 87.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 352.12 g; suma cukrów prostych: 56.85 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g;		
środa 2026-10-14 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU JĘCZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 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: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2649.59 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 99.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.94 g; Węglowodany ogółem: 370.57 g; suma cukrów prostych: 69.09 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-14 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z tofu 100g (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 , Pasztet sojowy 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretką owocową 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2081.12 kcal; Białko ogółem: 72.62 g; Tłuszcz: 68.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 319.34 g; suma cukrów prostych: 52.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g;		
środa 2026-10-14 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 jarzynowa z ziemniakami (OT) 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z tofu 100g (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 , Pasztet sojowy 40g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretką owocową 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2366.04 kcal; Białko ogółem: 53.23 g; Tłuszcz: 54.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 442.42 g; suma cukrów prostych: 32.28 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, 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: Gruszka 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleciną 400g (SEL, GLU PSZ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g (SEL), Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Kielbasa żywiewka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2411.09 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 90.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; suma cukrów prostych: 43.17 g; Błonnik pokarmowy: 25.10 g;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, 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: Gruszka 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleciną 400g (SEL, GLU PSZ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g (SEL), Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki puree 250g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Kielbasa żywiewka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2366.18 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 86.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 324.38 g; suma cukrów prostych: 43.17 g; Błonnik pokarmowy: 24.76 g;		
czwartek 2026-10-15 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: Kefir naturalny 150ml 1szt (BIA),	Zupa grysikowa z zieleciną 400g (SEL, GLU PSZ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g (SEL), Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki puree 250g (BIA), Podwieczorek: Surówka z marchewki 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Kielbasa żywiewka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2273.26 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 81.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 318.67 g; suma cukrów prostych: 32.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-15 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Serek śmietankowy 40g (BIA), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g (SEL), Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki puree 250g (BIA),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka bartenia drobiowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2340.55 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 82.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 330.57 g; suma cukrów prostych: 46.99 g; Błonnik pokarmowy: 21.21 g;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Pasta rybno-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Bitka wieprzowa ze schabu 70g (SEL), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki puree 250g (BIA), Podwieczorek: Biszkopty 20g ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt (GLU PSZ, ORZ LASK, ORZ PIS),
Wartości odżywcze: Energia : 2832.47 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 104.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.70 g; Węglowodany ogółem: 392.30 g; suma cukrów prostych: 54.35 g; Błonnik pokarmowy: 22.81 g;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, 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: Gruszka 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), 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 , Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2166.73 kcal; Białko ogółem: 61.01 g; Tłuszcz: 76.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 333.86 g; suma cukrów prostych: 43.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.25 g;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), 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 , Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1713.58 kcal; Białko ogółem: 37.42 g; Tłuszcz: 53.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 293.93 g; suma cukrów prostych: 16.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.80 g;		
piątek 2026-10-16 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (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 , Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Salatk makaronowa z majonezem 50g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2287.53 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 69.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; suma cukrów prostych: 50.28 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-16 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (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 , Szynka drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pieczonej marchewki 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2230.85 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 65.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; suma cukrów prostych: 60.22 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g;		
piątek 2026-10-16 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 400ml (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 , Szynka tostowa 40g , Salátka makaronowa z majonezem 50g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2149.37 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 64.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 322.40 g; suma cukrów prostych: 37.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.83 g;		
piątek 2026-10-16 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Ser fromage 40g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (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 , Szynka drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pieczonej marchewki 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2498.88 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 88.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; suma cukrów prostych: 61.24 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g;		
piątek 2026-10-16 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (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 , Szynka drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Salátka makaronowa z majonezem 50g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2548.98 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 80.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 371.56 g; suma cukrów prostych: 68.87 g; Błonnik pokarmowy: 20.73 g;		
piątek 2026-10-16 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANŚKA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL), Kotlet z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Szpinak na ciepło 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Salátka makaronowa z majonezem 50g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2163.62 kcal; Białko ogółem: 69.80 g; Tłuszcz: 63.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 346.34 g; suma cukrów prostych: 51.90 g; Błonnik pokarmowy: 28.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-16		
Dieta: LUBIĄŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Miód 25g 1szt , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL), Kotlet z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Szpinak na ciepło 100g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Salátka makaronowa z majonezem 50g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt (GLU, BIA, ZIA, GLU PSZ), Pasta warzywna 30g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia : 2347.99 kcal; Białko ogółem: 46.37 g; Tłuszcz: 54.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 447.64 g; suma cukrów prostych: 32.66 g; Błonnik pokarmowy: 34.71 g;		
sobota 2026-10-17		
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 jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400ml (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 250g (GLU PSZ), Jogurt naturalny (kg) 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki i selera 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2450.08 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 102.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.04 g; Węglowodany ogółem: 324.86 g; suma cukrów prostych: 61.15 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g;		
sobota 2026-10-17		
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 jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400ml (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 250g (GLU PSZ), Jogurt naturalny (kg) 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki i selera 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2450.08 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 102.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.04 g; Węglowodany ogółem: 324.86 g; suma cukrów prostych: 61.15 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g;		
sobota 2026-10-17		
Dieta: LUBIĄŻ 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 jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400ml (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 250g (GLU PSZ), Jogurt naturalny (kg) 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki i selera 100g (SEL), Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok z buraka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2403.38 kcal; Białko ogółem: 70.78 g; Tłuszcz: 97.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.38 g; Węglowodany ogółem: 337.70 g; suma cukrów prostych: 48.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g;		
sobota 2026-10-17		
Dieta: LUBIĄŻ 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 jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400ml (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 250g (GLU PSZ), Jogurt naturalny (kg) 100g (BIA), Marchew parowana 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynta tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2262.69 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz: 84.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.07 g; Węglowodany ogółem: 318.49 g; suma cukrów prostych: 104.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-17		
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 1szt ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400ml (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 250g (GLU PSZ), Jogurt naturalny (kg) 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki i selera 100g (SEL), 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: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2434.97 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 103.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.58 g; Węglowodany ogółem: 316.74 g; suma cukrów prostych: 44.56 g; Błonnik pokarmowy: 23.80 g;		
sobota 2026-10-17		
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 jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400ml (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 250g (GLU PSZ), Jogurt naturalny (kg) 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki i selera 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2246.59 kcal; Białko ogółem: 71.91 g; Tłuszcz: 82.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.34 g; Węglowodany ogółem: 324.86 g; suma cukrów prostych: 61.15 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g;		
sobota 2026-10-17		
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 jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400ml (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 250g (GLU PSZ), Kompot owocowy 250ml , Surówka z marchewki i selera 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2179.33 kcal; Białko ogółem: 55.49 g; Tłuszcz: 75.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.92 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g; suma cukrów prostych: 78.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g;		
niedziela 2026-10-18		
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: Kefir 150ml 1szt ,	Rosół z makaronem i zieleciną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jajka gotowane 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2364.33 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 103.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.42 g; Węglowodany ogółem: 272.80 g; suma cukrów prostych: 21.82 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g;		
niedziela 2026-10-18		
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: Kefir 150ml 1szt ,	Rosół z makaronem i zieleciną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jajka gotowane 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2334.36 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 101.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 271.98 g; suma cukrów prostych: 20.53 g; Błonnik pokarmowy: 20.78 g;		
niedziela 2026-10-18		
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: Kefir 150ml 1szt ,	Rosół z makaronem i zieleciną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 150ml ,	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jajka gotowane 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2385.26 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 99.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 293.68 g; suma cukrów prostych: 19.85 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-18 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka tostowa 40g , Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Rosół z makaronem i zieleniną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka gotowane 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jajka gotowane 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2233.19 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 86.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 277.19 g; suma cukrów prostych: 25.67 g; Błonnik pokarmowy: 17.84 g;		
niedziela 2026-10-18 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: Kefir 150ml 1szt ,	Rosół z makaronem i zieleniną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka owsiane z owocami leśnymi 25g 1szt (GLU, GLU PSZ, GLU OWI),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jajka gotowane 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2864.56 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 125.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.31 g; Węglowodany ogółem: 336.08 g; suma cukrów prostych: 24.59 g; Błonnik pokarmowy: 20.61 g;		
niedziela 2026-10-18 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Jajka gotowane 1szt , Ogórki kiszzone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Rosół z makaronem i zieleniną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jajka gotowane 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2027.05 kcal; Białko ogółem: 67.26 g; Tłuszcz: 80.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 279.41 g; suma cukrów prostych: 22.71 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g;		
niedziela 2026-10-18 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: Galaretką owocowa 175g 1szt ,	Rosół z makaronem i zieleniną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1896.22 kcal; Białko ogółem: 57.18 g; Tłuszcz: 74.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 270.98 g; suma cukrów prostych: 14.27 g; Błonnik pokarmowy: 23.30 g;		
poniedziałek 2026-10-19 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet 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 brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Jajka w sosie musztardowo-chrznowym 150g (JAJ, BIA, GOR, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2430.02 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 98.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.60 g; Węglowodany ogółem: 323.97 g; suma cukrów prostych: 75.37 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-19 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (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 brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2244.56 kcal; Białko ogółem: 68.39 g; Tłuszcz: 82.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 331.87 g; suma cukrów prostych: 73.45 g; Błonnik pokarmowy: 27.78 g;		
poniedziałek 2026-10-19 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 brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Jajka w sosie musztardowo-chrznowym 150g (JAJ, BIA, GOR, GLU PSZ), 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 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2329.09 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 87.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.94 g; Węglowodany ogółem: 329.58 g; suma cukrów prostych: 61.22 g; Błonnik pokarmowy: 27.86 g;		
poniedziałek 2026-10-19 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (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 brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Włoszczyzna 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 : 2214.58 kcal; Białko ogółem: 69.10 g; Tłuszcz: 79.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 328.84 g; suma cukrów prostych: 67.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.69 g;		
poniedziałek 2026-10-19 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (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 brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Jajka w sosie musztardowo-chrznowym 150g (JAJ, BIA, GOR, GLU PSZ), 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 : 2609.87 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 105.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.15 g; Węglowodany ogółem: 341.19 g; suma cukrów prostych: 88.89 g; Błonnik pokarmowy: 21.16 g;		
poniedziałek 2026-10-19 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANŚKA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (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 brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Jajka w sosie musztardowo-chrznowym 150g (JAJ, BIA, GOR, GLU PSZ), 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 : 2267.39 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 87.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 320.98 g; suma cukrów prostych: 73.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-19 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 brokułowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, BIA, SEL), Kotlet warzywny ze szpinakiem i soczewicą 70g (JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Sałatka z buraczków 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: Galaretka owocowa 130g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1994.14 kcal; Białko ogółem: 55.53 g; Tłuszcz: 72.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g; suma cukrów prostych: 47.16 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g;		
wtorek 2026-10-20 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (SEL, GOR), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 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 : 2292.80 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 84.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 321.76 g; suma cukrów prostych: 48.32 g; Błonnik pokarmowy: 24.82 g;		
wtorek 2026-10-20 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (SEL, GOR), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 150g (BIA, 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 : 2296.79 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 85.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 320.19 g; suma cukrów prostych: 46.63 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g;		
wtorek 2026-10-20 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (SEL, GOR), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 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 : 2233.56 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 83.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 310.52 g; suma cukrów prostych: 44.92 g; Błonnik pokarmowy: 30.38 g;		
wtorek 2026-10-20 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Ser fromage 40g (BIA), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz z żołądków drobiowych 150g (BIA, 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 : 2378.14 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 89.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; suma cukrów prostych: 48.94 g; Błonnik pokarmowy: 20.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-20 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (SEL, GOR), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Bułki na parze z nadzieniem 2szt , Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (BIA), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowy 200ml 1szt ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Szyńka tyrolska 40g , Mix do smarowania 20g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2552.24 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 81.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 386.70 g; suma cukrów prostych: 76.85 g; Błonnik pokarmowy: 18.87 g;		
wtorek 2026-10-20 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta jajeczna z zieleciną 50g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Papryka parowana 30g (SEL), II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), 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 : 2036.80 kcal; Białko ogółem: 66.61 g; Tłuszcz: 60.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; suma cukrów prostych: 50.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.70 g;		
wtorek 2026-10-20 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 400ml (GLU, BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), 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 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1643.28 kcal; Białko ogółem: 35.63 g; Tłuszcz: 41.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 307.98 g; suma cukrów prostych: 47.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.20 g;		