

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-21		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 150g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Banan 1szt , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Serdelki 70g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2738.85 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 98.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.37 g; Węglowodany ogółem: 393.15 g; suma cukrów prostych: 98.26 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g;		
środa 2026-10-21		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos mięsny z jarzynami 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Banan 1szt , 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 : 2624.99 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 100.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.26 g; Węglowodany ogółem: 367.61 g; suma cukrów prostych: 98.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g;		
środa 2026-10-21		
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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 150g (SEL, GLU PSZ), Makaron razowy 250g , Banan 1szt , 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), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok z buraka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2888.55 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 76.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 490.10 g; suma cukrów prostych: 66.45 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g;		
środa 2026-10-21		
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 , Twarożek 50g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos mięsny z jarzynami 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Banan 1szt , 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: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2731.37 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 96.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 395.24 g; suma cukrów prostych: 102.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.44 g;		
środa 2026-10-21		
Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Sos Bolognese 150g (SEL, GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Banan 1szt , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel 150ml (GLU),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Serdelki 70g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2922.81 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 106.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.56 g; Węglowodany ogółem: 414.70 g; suma cukrów prostych: 113.70 g; Błonnik pokarmowy: 23.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-21		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Banan 1szt , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2314.04 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; Tłuszcz: 68.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 371.35 g; suma cukrów prostych: 96.04 g; Błonnik pokarmowy: 25.30 g;		
środa 2026-10-21		
Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Miód 25g 2szt , Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Makaron gotowany spaghetti 250g , Banan 1szt , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2563.19 kcal; Białko ogółem: 55.63 g; Tłuszcz: 58.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 474.38 g; suma cukrów prostych: 75.46 g; Błonnik pokarmowy: 23.11 g;		
czwartek 2026-10-22		
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: Pomarańcza 0.5szt ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Buraczki z chrzanem 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: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2504.80 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz: 103.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.32 g; Węglowodany ogółem: 338.54 g; suma cukrów prostych: 54.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g;		
czwartek 2026-10-22		
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: Pomarańcza 0.5szt ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Marchew parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2445.08 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 100.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.47 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; suma cukrów prostych: 94.97 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g;		
czwartek 2026-10-22		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Buraczki z chrzanem 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 : 2383.88 kcal; Białko ogółem: 74.97 g; Tłuszcz: 96.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 333.29 g; suma cukrów prostych: 35.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.71 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-22 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: Pomarańcza 0.5szt ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Pyzy z mięsem 250g , Marchew parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	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 : 2469.17 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 101.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.48 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; suma cukrów prostych: 98.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g;		
czwartek 2026-10-22 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: Pomarańcza 0.5szt ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Pyzy z mięsem (gotowe) 250g , Buraczki z chrzanem 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 , 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 : 3284.20 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 133.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.09 g; Węglowodany ogółem: 449.78 g; suma cukrów prostych: 57.85 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g;		
czwartek 2026-10-22 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: Pomarańcza 0.5szt ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Knedle z truskawkami 250g (GLU PSZ), Marchew parowana 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 : 2333.06 kcal; Białko ogółem: 65.91 g; Tłuszcz: 95.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.50 g; Węglowodany ogółem: 329.08 g; suma cukrów prostych: 104.33 g; Błonnik pokarmowy: 29.63 g;		
czwartek 2026-10-22 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml (SOJ, SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ), Knedle z truskawkami (gotowe) 250g (GLU PSZ), Marchew parowana 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 1 szt. 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1983.55 kcal; Białko ogółem: 44.30 g; Tłuszcz: 72.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 7465.26 g; suma cukrów prostych: 1165.51 g; Błonnik pokarmowy: 408.58 g;		
piątek 2026-10-23 Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (SEL), Filet rybny panierowany pieczony 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynka drobiowa familijna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Salátka jarzynowa z majonezem 50g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2282.25 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 70.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; suma cukrów prostych: 47.20 g; Błonnik pokarmowy: 24.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-23		
Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (SEL), Filet rybny panierowany pieczony 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynka drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pieczonej marchewki 50g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2201.26 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 63.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 336.77 g; suma cukrów prostych: 71.52 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g;		
piątek 2026-10-23		
Dieta: LUBIĄŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Maślanka naturalna 150ml (BIA),	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (SEL), Filet rybny panierowany pieczony 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń bez cukru 150g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szynka drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałatka jarzynowa z majonezem 50g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2147.69 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 66.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 320.79 g; suma cukrów prostych: 33.54 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g;		
piątek 2026-10-23		
Dieta: LUBIĄŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Ser fromage 40g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (SEL), Filet rybny na parze 70g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pieczonej marchewki 50g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2469.30 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 87.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 337.74 g; suma cukrów prostych: 72.53 g; Błonnik pokarmowy: 24.00 g;		
piątek 2026-10-23		
Dieta: LUBIĄŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (BIA, GLU PSZ), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (SEL), Filet rybny panierowany pieczony 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń 150g (BIA),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałatka jarzynowa z majonezem 50g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2543.70 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 81.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 369.63 g; suma cukrów prostych: 65.79 g; Błonnik pokarmowy: 20.95 g;		
piątek 2026-10-23		
Dieta: LUBIĄŻ WEGETARIAŃSKA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (BIA, GLU PSZ), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser topiony 50g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (SEL), Kotlet z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Sałatka jarzynowa z majonezem 50g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2158.34 kcal; Białko ogółem: 68.23 g; Tłuszcz: 64.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.41 g; suma cukrów prostych: 48.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-23 Dieta: LUBIĄŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Miód 25g 1szt , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (SEL), Kotlet z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Sałatka jarzynowa z majonezem 50g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem 30g 1szt (GLU, BIA, ZIA, GLU PSZ), Pasta warzywna 30g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia : 2342.71 kcal; Białko ogółem: 44.80 g; Tłuszcz: 55.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 445.71 g; suma cukrów prostych: 29.58 g; Błonnik pokarmowy: 34.93 g;		
sobota 2026-10-24 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), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2373.40 kcal; Białko ogółem: 76.71 g; Tłuszcz: 80.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 355.63 g; suma cukrów prostych: 59.64 g; Błonnik pokarmowy: 22.10 g;		
sobota 2026-10-24 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), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2373.40 kcal; Białko ogółem: 76.71 g; Tłuszcz: 80.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 355.63 g; suma cukrów prostych: 59.64 g; Błonnik pokarmowy: 22.10 g;		
sobota 2026-10-24 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), Ryż brązowy na sypko 250g , Jabłka prażone 100g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 150g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok z buraka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2256.34 kcal; Białko ogółem: 69.09 g; Tłuszcz: 76.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 354.13 g; suma cukrów prostych: 40.89 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g;		
sobota 2026-10-24 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), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 100g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka bartnika drobiowa 50g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Seler parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2202.05 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 62.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 352.40 g; suma cukrów prostych: 55.38 g; Błonnik pokarmowy: 22.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-24 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 1 szt. 100g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 400ml (SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kasza manna z syropem 150g (BIA, GLU PSZ),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2469.89 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 81.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 373.33 g; suma cukrów prostych: 67.85 g; Błonnik pokarmowy: 22.46 g;		
sobota 2026-10-24 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), Ryż z jabłkami 350g , Sos jogurtowy 100g (BIA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2169.91 kcal; Białko ogółem: 69.78 g; Tłuszcz: 60.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 355.63 g; suma cukrów prostych: 59.64 g; Błonnik pokarmowy: 22.10 g;		
sobota 2026-10-24 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), Ryż z jabłkami 350g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2095.36 kcal; Białko ogółem: 53.36 g; Tłuszcz: 52.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 370.05 g; suma cukrów prostych: 74.92 g; Błonnik pokarmowy: 22.29 g;		
niedziela 2026-10-25 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), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Salátka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jajka gotowane 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2166.83 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 84.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 284.81 g; suma cukrów prostych: 43.26 g; Błonnik pokarmowy: 22.24 g;		
niedziela 2026-10-25 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), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Salátka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jajka gotowane 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2136.86 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 82.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 283.99 g; suma cukrów prostych: 41.97 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g;		
niedziela 2026-10-25 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), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Salátka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok warzywny 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Salceson 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jajka gotowane 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2175.16 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 80.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 302.73 g; suma cukrów prostych: 41.18 g; Błonnik pokarmowy: 26.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-25 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 zieleciną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jajka gotowane 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2060.17 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 72.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 285.34 g; suma cukrów prostych: 38.38 g; Błonnik pokarmowy: 19.79 g;		
niedziela 2026-10-25 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 naturalny 150 g 1szt (BIA),	Rosół z makaronem i zieleciną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Potrawka drobiowa z marchewką 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Galaretką owocową 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 : 2281.59 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 91.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 289.73 g; suma cukrów prostych: 46.06 g; Błonnik pokarmowy: 18.26 g;		
niedziela 2026-10-25 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 naturalny 150 g 1szt (BIA),	Rosół z makaronem i zieleciną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jajka gotowane 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2003.79 kcal; Białko ogółem: 67.14 g; Tłuszcz: 75.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 283.59 g; suma cukrów prostych: 31.51 g; Błonnik pokarmowy: 22.63 g;		
niedziela 2026-10-25 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 owocową 175g 1szt ,	Rosół z makaronem i zieleciną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g , Sałatka z buraczków 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1872.96 kcal; Białko ogółem: 57.07 g; Tłuszcz: 69.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 275.16 g; suma cukrów prostych: 23.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.95 g;		
poniedziałek 2026-10-26 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 ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleciną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2190.28 kcal; Białko ogółem: 62.44 g; Tłuszcz: 72.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 352.09 g; suma cukrów prostych: 60.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-26 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Marchew parowana 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 : 2148.18 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz: 68.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; suma cukrów prostych: 107.35 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g;		
poniedziałek 2026-10-26 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 szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , 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 : 2060.06 kcal; Białko ogółem: 60.31 g; Tłuszcz: 65.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 339.16 g; suma cukrów prostych: 47.95 g; Błonnik pokarmowy: 35.50 g;		
poniedziałek 2026-10-26 Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Serek śmietankowy 40g (BIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z soczewicą 150g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Marchew parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Polędwica Ani 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2139.72 kcal; Białko ogółem: 67.82 g; Tłuszcz: 69.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 332.93 g; suma cukrów prostych: 107.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g;		
poniedziałek 2026-10-26 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU OWI), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Pasztet z blachy drobiowy 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Naleśniki 100g , 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 : 1932.98 kcal; Białko ogółem: 57.58 g; Tłuszcz: 70.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 280.60 g; suma cukrów prostych: 71.08 g; Błonnik pokarmowy: 15.61 g;		
poniedziałek 2026-10-26 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANŚKA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU OWI), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta warzywna 50g (SEL), Sałatka szwedzka 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g/125g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2034.13 kcal; Białko ogółem: 49.84 g; Tłuszcz: 62.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 350.61 g; suma cukrów prostych: 60.41 g; Błonnik pokarmowy: 34.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-26		
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 szczawiowa z ziemniakami 400g (BIA, SEL), Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1894.37 kcal; Białko ogółem: 50.46 g; Tłuszcz: 65.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; suma cukrów prostych: 34.22 g; Błonnik pokarmowy: 32.97 g;		
wtorek 2026-10-27		
Dieta: LUBIAŻ PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser fromage 40g (BIA), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Kotlet wieprzowy po pożarsku 70g (JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 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 : 2348.90 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 77.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 351.39 g; suma cukrów prostych: 49.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.36 g;		
wtorek 2026-10-27		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser fromage 40g (BIA), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Kotlet wieprzowy po pożarsku 70g (JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), 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 : 2355.11 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 78.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 349.94 g; suma cukrów prostych: 47.89 g; Błonnik pokarmowy: 25.46 g;		
wtorek 2026-10-27		
Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser fromage 40g (BIA), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Kotlet wieprzowy po pożarsku 70g (JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), 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 , Szyńka tyrolska 40g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2289.65 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 76.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; suma cukrów prostych: 46.44 g; Błonnik pokarmowy: 30.92 g;		
wtorek 2026-10-27		
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), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Kotlet wieprzowy parowany 70g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Brokuł parowany 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szyńka konserwowa z kurczaka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2401.01 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 75.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 350.63 g; suma cukrów prostych: 49.56 g; Błonnik pokarmowy: 21.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-27 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
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 grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Kotlet wieprzowy po pożarsku 70g (JAJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 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 : 2502.80 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 85.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 365.25 g; suma cukrów prostych: 54.44 g; Błonnik pokarmowy: 21.31 g;		
wtorek 2026-10-27 Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA), Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Ser fromage 40g (BIA), Papryka parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Pulpet warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), 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 : 2054.76 kcal; Białko ogółem: 67.41 g; Tłuszcz: 53.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 348.81 g; suma cukrów prostych: 49.63 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g;		
wtorek 2026-10-27 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Marmolada owocowa 50g , Papryka parowana 30g (SEL), Mix do smarowania 20g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400g (SEL, GLU PSZ), Pulpet warzywny 70g (GLU, JAJ, SEL, GLU PSZ), Ziemniaki puree 250g (BIA), 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 : 1695.99 kcal; Białko ogółem: 36.65 g; Tłuszcz: 38.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 324.06 g; suma cukrów prostych: 47.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g;		
środa 2026-10-28 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), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa minestrone z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Serdelki 70g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2654.60 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 107.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.19 g; Węglowodany ogółem: 336.68 g; suma cukrów prostych: 88.13 g; Błonnik pokarmowy: 24.90 g;		
środa 2026-10-28 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), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka gotowane 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Serdelki 70g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2552.40 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 109.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.60 g; Węglowodany ogółem: 310.99 g; suma cukrów prostych: 106.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-28 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 minestrone z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel bez cukru 150ml (GLU),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Serdelki 70g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok z buraka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2322.65 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 84.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 330.33 g; suma cukrów prostych: 56.38 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g;		
środa 2026-10-28 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), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa marchewkowa z makaronem 400g (GLU, JAJ, SOJ, BIA, SEL, GLU PSZ), Udko z kurczaka gotowane 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szyntka tostowa 50g , Carpaccio z buraka 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2674.28 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 105.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.50 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; suma cukrów prostych: 111.72 g; Błonnik pokarmowy: 22.86 g;		
środa 2026-10-28 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), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa minestrone z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g (SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel 150ml (GLU),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Serdelki 70g (GLU, JAJ, BIA, SEL, GOR), Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2838.56 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 115.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.38 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; suma cukrów prostych: 103.57 g; Błonnik pokarmowy: 20.87 g;		
środa 2026-10-28 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), Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa minestrone z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2078.28 kcal; Białko ogółem: 66.00 g; Tłuszcz: 73.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 309.79 g; suma cukrów prostych: 87.66 g; Błonnik pokarmowy: 23.44 g;		
środa 2026-10-28 Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Miód 25g 2szt , Dżem owocowy niskosłodzony 25g 1szt , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko świeże 1szt ,	Zupa minestrone z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Tofu w przyprawie gyros 70g (SOJ, SEL), Ziemniaki puree 250g (BIA), Fasolka szparagowa parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasztet sojowy 40g , Ogórki konserwowe 30g (SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2363.19 kcal; Białko ogółem: 46.61 g; Tłuszcz: 58.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 432.87 g; suma cukrów prostych: 67.15 g; Błonnik pokarmowy: 23.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-29 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: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kasza gryczana palona na sypko 250g , 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: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2353.26 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 89.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g; suma cukrów prostych: 47.72 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g;		
czwartek 2026-10-29 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: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Surówka z marchewki 100g (SEL), Kasza gryczana palona na sypko 250g , 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: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2353.26 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 89.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g; suma cukrów prostych: 47.72 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g;		
czwartek 2026-10-29 Dieta: LUBIAŻ CUKRZYCOWA		
Bulion warzywny 300g (SEL), Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka wielowarzywna 150g (SEL),	Chleb ziarnisty 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2267.66 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 84.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; suma cukrów prostych: 29.19 g; Błonnik pokarmowy: 35.34 g;		
czwartek 2026-10-29 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: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , Marchew parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szyńka bartnika drobiowa 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Włoszczyzna parowana 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2329.62 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 86.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 332.40 g; suma cukrów prostych: 98.98 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g;		
czwartek 2026-10-29 Dieta: LUBIAŻ MŁODZIEŻ		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, BIA), Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Pasta ryбно-jajeczna 50g (JAJ, SEL, GOR), Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz drobiowy na mleku kokosowym 150g (SEL, GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , Surówka z marchewki 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 , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2888.76 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 114.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.52 g; Węglowodany ogółem: 392.59 g; suma cukrów prostych: 50.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-29		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIAŃSKA		
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: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g (GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2324.02 kcal; Białko ogółem: 72.18 g; Tłuszcz: 80.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 356.20 g; suma cukrów prostych: 47.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.21 g;		
czwartek 2026-10-29		
Dieta: LUBIAŻ WEGANSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Ogórki zielone 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (BIA, SEL, GLU PSZ), Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g (GLU PSZ), Kasza gryczana palona na sypko 250g , Surówka z marchewki 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Pasta z zielonego groszku 50g , Kalafior parowany 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1870.87 kcal; Białko ogółem: 48.59 g; Tłuszcz: 58.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; suma cukrów prostych: 20.01 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g;		
piątek 2026-10-30		
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 400g (BIA, SEL), Śledź w śmietanie z jabłkiem i cebulką 170g (BIA), Ziemniaki puree 250g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka drobiowa rodzinna 30g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Sałatka po żydowsku z majonezem 50g (JAJ, SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2225.87 kcal; Białko ogółem: 76.61 g; Tłuszcz: 65.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 343.52 g; suma cukrów prostych: 54.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.74 g;		
piątek 2026-10-30		
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 400g (BIA, SEL), Paluszki rybne pieczone 70g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka drobiowa rodzinna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pieczonej marchewki 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2440.45 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 80.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 363.07 g; suma cukrów prostych: 62.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g;		
piątek 2026-10-30		
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), Śledź w śmietanie z jabłkiem i cebulką 170g (BIA), Ziemniaki puree 250g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń bez cukru 150g (BIA),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka tostowa 40g , Sałatka po żydowsku z majonezem 50g (JAJ, SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2087.71 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 60.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 322.34 g; suma cukrów prostych: 41.73 g; Błonnik pokarmowy: 23.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-30		
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 400g (BIA, SEL), Filet rybny na parze 70g (RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Pasta z pieczonej marchewki 30g (SEL), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2478.06 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 86.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; suma cukrów prostych: 63.53 g; Błonnik pokarmowy: 23.27 g;		
piątek 2026-10-30		
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 400g (BIA, SEL), Paluszki rybne pieczone 70g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń 150g (BIA),	Bułka pszenna weka 150g (GLU PSZ), Mix do smarowania 20g , Szynka drobiowa familijna 40g (GLU, SOJ, BIA, SEL, GOR), Salatkka po żydowsku z majonezem 50g (JAJ, SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2792.09 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 99.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.59 g; Węglowodany ogółem: 392.52 g; suma cukrów prostych: 65.59 g; Błonnik pokarmowy: 21.27 g;		
piątek 2026-10-30		
Dieta: LUBIAŻ WEGETARIANSKA		
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 400g (BIA, SEL), Kotlet z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Paszтет sojowy 40g , Salatkka po żydowsku z majonezem 50g (JAJ, SEL, GOR), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2176.30 kcal; Białko ogółem: 69.80 g; Tłuszcz: 66.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 343.62 g; suma cukrów prostych: 48.39 g; Błonnik pokarmowy: 28.78 g;		
piątek 2026-10-30		
Dieta: LUBIAŻ WEGAŃSKA		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Miód 25g 1szt , Pomidor 30g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (BIA, SEL), Kotlet z selera 70g (SEL), Ziemniaki puree 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Paszтет sojowy 40g , Salatkka po żydowsku z majonezem 50g (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 : 2360.67 kcal; Białko ogółem: 46.37 g; Tłuszcz: 57.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 444.92 g; suma cukrów prostych: 29.15 g; Błonnik pokarmowy: 34.56 g;		
sobota 2026-10-31		
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 400ml (SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretkka owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2265.78 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 91.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.19 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; suma cukrów prostych: 42.07 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-31		
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 400ml (SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2057.47 kcal; Białko ogółem: 74.60 g; Tłuszcz: 82.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 273.04 g; suma cukrów prostych: 44.09 g; Błonnik pokarmowy: 21.15 g;		
sobota 2026-10-31		
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 400ml (SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż brązowy 250g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Surówka z marchewki 150g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok z buraka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2606.53 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 85.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 421.10 g; suma cukrów prostych: 34.75 g; Błonnik pokarmowy: 46.21 g;		
sobota 2026-10-31		
Dieta: LUBIAŻ ŁATWOSTR. Z OGR.TŁU		
Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Twarożek 50g (BIA), Ogórki zielone 30g , Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (GLU, BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt. 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml (SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Włoszczyzna parowana 100g (SEL),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Szyńka tostowa 40g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowa 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1990.03 kcal; Białko ogółem: 74.57 g; Tłuszcz: 64.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 297.70 g; suma cukrów prostych: 39.86 g; Błonnik pokarmowy: 22.01 g;		
sobota 2026-10-31		
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 ziemniaczana z majerankiem 400ml (SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z kurczakiem 150g (BIA, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kasza manna z syropem 150g (BIA, GLU PSZ),	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Parówka drobiowa 70g (GLU, JAJ, ORZ ZIEM, SOJ, BIA, SEL, GOR, ZIA), Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Rogalik z nadzieniem 60g 1szt (GLU PSZ, ORZ LASK, ORZ PIS),
Wartości odżywcze: Energia : 2261.11 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz: 86.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 317.11 g; suma cukrów prostych: 31.99 g; Błonnik pokarmowy: 20.92 g;		
sobota 2026-10-31		
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 400ml (SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z tofu 150g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 250g , Kompot owocowy 250ml , Surówka z kapusty czerwonej 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 : 1967.59 kcal; Białko ogółem: 63.03 g; Tłuszcz: 64.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g; suma cukrów prostych: 41.79 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubiąż		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-31		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 400ml (SEL, GLU PSZ), Sos szpinakowy z tofu 150g (SOJ, SEL, GLU PSZ), Ryż biały na sypko 150g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb pszenno-żytni 150g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Mix do smarowania 20g , Hummus 50g , Pomidor 30g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Galaretki owocowe 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1830.49 kcal; Białko ogółem: 48.07 g; Tłuszcz: 59.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; suma cukrów prostych: 64.59 g; Błonnik pokarmowy: 20.17 g;		