

Dieta	23.mar.25 - niedziela	Nowe Miasto Lubawskie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	--- Jogurt owocowy 150g [6] Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Kiszona kapusta z jabłkiem i porem 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 6, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 4,5g
	Pomarańcza 120-150g		Sok pomidorowy 300ml	
Lekkostrawna	--- Jogurt owocowy 150g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Pomarańcza 120-150g		Sok pomidorowy 300ml	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	--- Jogurt owocowy 150g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Pomarańcza 120-150g + jogurt naturalny 100g		Sok pomidorowy 300ml	
Niska Tłuszczowa	--- Jogurt owocowy 150g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], dżem owocowy 1 szt, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6,2g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 5g
	mus jabłko-brzoskwinia 150g		Kisiel czysty 300ml	
Cukrzyca	--- Jogurt naturalny 150g [6] --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek topiony 1 szt [6] , pomidor 50g, sałata 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Kiszona kapusta z jabłkiem i porem 130g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1szt [2], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2305 kcal, Białko 101, Tłuszcze 89g w tym nasycone 22, węglowodany 275g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 5,9g
	Pomarańcza 120-150g		Sok pomidorowy 300ml	
Dgr. Pob. s. Związkowy	--- Jogurt owocowy 150g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], dżem owocowy 1 szt, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6,2g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 5g
	mus jabłko-brzoskwinia 150g		Kisiel czysty 300ml	

Mielona	---	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Jogurt owocowy 150g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], Ziemniaki 200g gotowana marchewka z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], dżem owocowy 1 szt, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
	mus jabłko-brzoskwinia 150g		Sok pomidorowy 300ml	
Dzieci	Jogurt owocowy 150g [6] ---	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2016, Białko 106, Tłuszcze 65g w tym nasycone 6,2g, węglowodany 238g w tym cukry 60g, błonnik 28g, sól 4,8g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] gotowana marchewka z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
	Pomarańcza 120-150g		Kisiel czysty 300ml	
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Jogurt 100/150g[6]		Sok pomidorowy 300ml	
Chirurgiczna popieracyjna	---	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Jogurt 150g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] gotowana marchewka z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/2/5-10], dżem owocowy 25 g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	
	mus jabłko-brzoskwinia 150g		Kisiel czysty 300ml	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	22.mar.25 - sobota		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8] Pieczono udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6], wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2707, Białko 147, Tłuszcze 85g w tym nasycone 7, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 5g
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8] Pieczono udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6] , wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 8, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5g
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8] Pieczono udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 8, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5g
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml [1/6/8] Pieczono udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1/6] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6] , wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 6, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 5g
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Cukrzyca	Jogurt 100g [6] Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8] Pieczono udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6], wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 6, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 5g
	Jogurt naturalny 150g [6]		sok warzywny 300ml[1/8]	
Ugr. Pob. s. Związkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml [1/6/8] Pieczono udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1/6] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6] , wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 6, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 5g
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	

Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 8, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Roladka z udka z kurczaka 160g , ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6] , wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Dzieci	Jogurt owocowy 150g [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2366, Białko 117, Tłuszcze 70,5g w tym nasycone 6, węglowodany 299g w tym cukry 69g, błonnik 42g, sól 4,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Pieczone udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], twarożek z bazylią 100g [6], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 8, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 150g[6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Chirurgiczna pooperacyjna	0 0 Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 8, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5g
		Pieczone udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1/6]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor B/S 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Galaretka owocowa 180g		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	21.mar.25 - piątek	Nowe Miasto Lubawskie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2504, Białko 130, Tłuszcze 75g w tym nasycone 7, węglowodany 283g w tym cukry 93g, błonnik 43g, sól 4,3g
	Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g[1], masło10g[6], ser gouda 30g [6], pasta z pieczonych warzyw 70g [8] , papryka czerwona 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej 120g Kompot 250ml	Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-170g		Kefir 200g [6]	
Lekkastrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 4, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6],pasta z pieczonych warzyw 70g [8] , pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Cukinia z oliwą z oliwek 120 g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-170g		Kefir 200g [6]	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 4, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6],pasta z pieczonych warzyw 70g [8] , pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g Cukinia z oliwą z oliwek 120 g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-170g + jogurt owocowy 100g		Kefir 200g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grycikowa 350 ml [1/2/5/8]	---	Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 4, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6],pasta z pieczonych warzyw 70g [8] , pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g Cukinia z oliwą z oliwek 120 g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-170g		Kefir 200g [6]	
Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2375, Białko 111, Tłuszcze 89g w tym nasycone 5, węglowodany 256g w tym cukry 58g, błonnik 55g, sól 4g
	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] ser gouda 45g [6], pasta z pieczonych warzyw 70g [8] , papryka czerwona 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6] Bez Cukru	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej 120g Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	
	Mandarynka1 szt 100-120g		Kefir 200g [6]	
Ogr. Pob. s. Złazłkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grycikowa 350 ml [1/2/5/8]	---	Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 4, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6], pasta z pieczonych warzyw 70g [8], pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Cukinia z oliwą z oliwek 120 g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-170g		Kefir 200g [6]	

Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6],pasta z pieczonych warzyw 70g [8], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g Cukinia z oliwą z oliwek 120 g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor b/s 50g, rozspanka 10g Herbata 250ml	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 4, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5g
	Mus jabłko-banan 150g		Kefir 200g [6]	
Dzieci	Jogurt naturalny 100g [6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6], pasta z pieczonych warzyw 70g [8], pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 260ml [6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Cukinia z oliwą z oliwek 120 g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, rozspanka 10g Herbata 250ml	Energia: 2188, Białko 127, Tłuszcze 61g w tym nasycone 6, węglowodany 268g w tym cukry 87g, błonnik 33g, sól 5g
	Banan 1 szt 120-170g		Kefir 200g [6]	
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Kakao 200ml [6]	Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 4, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5g
	Jogurt 100/150g[6]		Kefir 200 g [6]	
Chirurgiczna poporacyjna	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] pasta z pieczonych warzyw 70g [8], dżem owocowy 25g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8] Dorsz na parze w warzywach duszonych 120g/ 50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Cukinia z oliwą z oliwek 120 g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białka jaj 100g [2], miód naturalny 25g, Pomidor b/s 50g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 4, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5g
	Banan 1 szt 120-150g		Owsianka dawtona 100g	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	20.mar.25 - czwartek		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2433 kcal, Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 8, węglowodany 287g w tym cukry 53g, błonnik 52g, sól 4,7g
	Pieczywo razowe pszenno-żytnie 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem 25g, pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt [6], ogórek kiszony 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml		Sok marchew-seler 300 ml [8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 6g, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 4,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem 25g, pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt [6], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml		Sok marchew-seler 300 ml [8]	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 6g, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 4,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem 25g, pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek lactima 1szt. [6], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml		Sok marchew-seler 300 ml [8]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 6, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski lekki 200g [6], dżem 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Pierz z pieca 110g w sosie 80g, ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze (cukinia /marchewka)120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt [6], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml		Sok marchew-seler 300 ml [8]	
Cukrzyca		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 9g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 4,9g
	Pieczywo razowe pszenno-żytnie 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], rzodkiewka 50g, pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt [6], ogórek kiszony 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml Bez Cukru	
	Galaretka b/c 180ml		Sok marchew-seler 300 ml [8]	
Dgr. Pob. s. Związkowy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 6, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski lekki 200g [6], dżem 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Pierz z pieca 110g w sosie 80g, ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze (cukinia /marchewka)120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],serek lactima 1 szt [6], pomidor 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml		Sok marchew-seler 300 ml [8]	

Mielona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina mielona 100g [1/3/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8] Kurczak po tajsku z mięsa siekanego 180g [8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt [6], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 6g, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 4,4g
	Galaretka 180ml		Sok marchew-seler 300 ml [8]	
Dzieci	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem 25g, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8] Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt [6], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 5, węglowodany 324g w tym cukry 71,1g, błonnik 29g, sól 5g
	Galaretka 180ml		Sok marchew-seler 300 ml [8]	
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 6g, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 4,4g
	Galaretka 180ml		Sok marchew-seler 300 ml [8]	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],dżem 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8] Pierś z pieca 110g w sosie 80g, ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze (cukinia /marchewka)120g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt [6], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 6g, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 4,4g
	Galaretka 180ml		Mus jabłkowy 150g	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	19.mar.25 - środa		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawia	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo razowe 100g [1], masło 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2640 kcal, Białko 121, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 342g w tym cukry 65g, błonnik 51g, sól 5,9g
	Banan 1 szt 120-150g		jogurt naturalny 150g [6]	
Lekkastrawia	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Banan 1 szt 120-150g		jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa (Binekalogia)	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Banan 1 szt 120-150g + jogurt naturalny 100g		jogurt naturalny 150g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa bez groszku z koperkiem i oliwą z oliwek 100g [2/8], sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Banan 1 szt 120-150g		jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g [1], masło 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml Bez Cukru	--- pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	kiwi 1 szt 100-120g		jogurt naturalny 150g [6]	

Dgr. Pab. s. Żułądkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa bez groszku z koperkiem i oliwą z oliwek 100g [2/8], sałata Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Banan 1 szt 120-150g		jogurt naturalny 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/3/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8] , sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina mielona 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	jogurt 100g [6]		jogurt naturalny 150g [6]	
Dzieci	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Banan 1 szt 120-150g		jogurt naturalny 150g [6]	
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Jogurt naturalny 150g [6]		jogurt naturalny 150g [6]	
Chirurgiczna pooperacyjna	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], dżem 25 g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/2/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Banan 1 szt 120-150g		jogurt naturalny 150g [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	18.mar.25 - wtorek		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2527 kcal, Białko 111, Tłuszcze 107g w tym nasycone 11, węglowodany 315 g w tym cukry 53 g, błonnik 52 g, sól 5,3g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 10g[6] galantyna z kurczaka 150g [1/2/8] , miód 25g, pomidor 50g, sałata rozszponka 10g	Sos boloński 180g [1/8] , makaron razowy [1/2] 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Mandarynka 120g		Sok warzywny 300 ml [8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] galantyna z kurczaka 150g [1/2/8] , miód 25g, pomidor 50g, sałata rozszponka 10g	Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Mandarynka 120g		Sok warzywny 300 ml [8]	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] galantyna z kurczaka 150g [1/2/8] , miód 25g, pomidor 50g, sałata rozszponka 10g	Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Mandarynka 120g + jogurt owocowy 100 g [6]		Skyr owocowy 140g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 7g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6], galantyna z kurczaka bez groszku 150g [1/2/8] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g	Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Herbata rumiankowa 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Mus jabłkowy 100 g		Sok warzywny 300 ml [8]	
Cukrzyca	Jogurt 100g [6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone7, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 4,3g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 10g[6], galantyna z kurczaka 150g [1/2/8] , pomidor 50g, sałata rozszponka 10g	Sos boloński 180g [1/8] , makaron razowy [1/2] 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	
	Mandarynka 120g		Sok warzywny 300 ml [8]	

Dgr. Pob. s. Żółdkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 7g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6], galantyna z kurczaka bez groszku 150g [1/2/8] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata roszonek 10g	Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Polędwica sopočka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Herbata rumiankowa 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Mus jabłkowy 100g		Sok warzywny 300 ml [8]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina mielona 100g [1/3/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata roszonek 10g	Sos boloński 180g [1/8] , ziemniaki 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Mus jabłkowy 100g		Sok warzywny 300 ml [8]	
Dzieci	Jogurt owocowy 100g [6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2106,7 kcal, Białko 121g, Tłuszcze 61,7g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,5g, węglowodany 253g w tym cukry 52g, błonnik 31g, sól 5g
	Pieczywo pszenne + 100g [1], masło10g[6] wędlina 50g [1/3/5/7-10] , miód 25g, pomidor 50g, sałata roszonek 10g	Sos boloński 180g [1/8] , ziemniaki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6] Polędwica sopočka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata rumiankowa 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Mandarynka 120g		Mus owocowy 100g	
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jogurt 100/150g[6]		Sok warzywny 300 ml [8]	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6] galantyna z kurczaka bez groszku 150g [1/2/8], pomidor b/s 50g, dżem 25g, sałata roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Sos boloński 180g [1/8] , ziemniaki 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Polędwica sopočka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Mus jabłkowy 100g		Mus owocowy 100g	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"				

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	17.mar.25 - poniedziałek		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawna	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6] pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa barszcz ukraiński 350ml [1/5/7/8] Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2407 kcal, Białko 113g, Tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 275g w tym cukry 55g, błonnik 51g, sól 5,3g
	Jabłko 1 szt 150-200g		Mus owocowy 100g	
Lekkastrawna	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	Jabłko 1 szt 150-200g		Mus owocowy 100g	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	Jabłko 1 szt 150-200g + jogurt 100g[6]		Mus owocowy 100g	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Mus owocowy 100g	
Cukrzyca	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g Kakao200ml [6] Bez Cukru	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml Bez Cukru	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 40g [6], pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2756 kcal, białko: 134g, tłuszcze 90g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 9g, węglowodany 280g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 4,7g
	Jabłko 1 szt. 100-150g		kefir 200g [6]	

Dgr. Pub. s. Żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Mus owocowy 100g	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Kakao200ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Pulpet z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 70g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Mus owocowy 100g	
Dzieci	Jogurt owocowy 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Herbata 250ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2223 kcal, białko: 104g, tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5g, węglowodany 279g w tym cukry 70g, błonnik 25g, sól 4,6g
	Jabłko 1 szt 150-200g		Mus owocowy 100g	
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Kakao200ml [6]	Przetarta + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	Jogurt naturalny 150g [6]		Mus owocowy 100g	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6] Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] pierś z indyka wędzona 40g [1/5/7-10], miód 20g,pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Mus owocowy 100g	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki