

Dieta	20.kwi.25 - niedziela		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	<p>---</p> <p>jogurt na deser z musem owocowym 125g [6]</p> <p>Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6]</p> <p>szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt., pomidor 50g</p> <p>Herbata 250ml</p> <p>ciasto szarlotka z borówką 100g [1/2]</p>	<p>Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g</p> <p>Kiszona kapusta z jabłkiem i porem 130g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>---</p> <p>Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]</p> <p>galaretką drobiowa 200g [2/8], jajko 1 szt, ser żółty 25g [6], pomidor 50g, sałata 10g</p> <p>Herbata 250ml</p> <p>Sok marchew - cukinia 300 ml [8]</p>	<p>Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 6, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 4,5g</p>
	Leikostrawna	<p>---</p> <p>jogurt na deser z musem owocowym 125g [6]</p> <p>Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]</p> <p>szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt., pomidor 50g</p> <p>Herbata 250ml</p> <p>ciasto szarlotka z borówką 100g [1/2]</p>	<p>Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g</p> <p>sałata z oliwą z oliwek 100g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>---</p> <p>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]</p> <p>galaretką drobiowa 200g [2/8], jajko 2 szt, pomidor 50g, sałata 10g</p> <p>Herbata 250ml</p> <p>Sok marchew - cukinia 300 ml [8]</p>
Wys. Białkowa (Ginekologia)		<p>---</p> <p>jogurt na deser z musem owocowym 125g [6]</p> <p>Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]</p> <p>szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt., pomidor 50g</p> <p>Herbata 250ml</p> <p>ciasto szarlotka z borówką 100g [1/2] + j. naturalny 100g [6]</p>	<p>Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g</p> <p>sałata z oliwą z oliwek 100g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>---</p> <p>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]</p> <p>galaretką drobiowa 200g [2/8], jajko 2 szt, pomidor 50g, sałata 10g</p> <p>Herbata 250ml</p> <p>Sok marchew - cukinia 300 ml [8]</p>
	Nisko Tłuszczowa	<p>---</p> <p>jogurt na deser z musem owocowym 125g [6]</p> <p>Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]</p> <p>szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], mandarynka 1 szt., pomidor b/s 50g</p> <p>Herbata 250ml</p> <p>ciasto szarlotka z borówką 100g [1/2]</p>	<p>Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g</p> <p>sałata z oliwą z oliwek 100g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>---</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]</p> <p>galaretką drobiowa niskotłuszczowa 200g [2/8], pasta z białek jaj 100g [2], pomidor b/s 50g, sałata 10g</p> <p>Herbata 250ml</p> <p>Sok marchew - cukinia 300 ml [8]</p>
Cukrzyca		<p>Jogurt naturalny 150g [6]</p> <p>---</p> <p>Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6]</p> <p>szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt., pomidor 50g</p> <p>Herbata 250ml Bez Cukru</p> <p>ciasto szarlotka z borówką 100g [1/2]</p>	<p>Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g</p> <p>Kiszona kapusta z jabłkiem i porem 130g</p> <p>Kompot 250ml Bez Cukru</p>	<p>---</p> <p>Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6]</p> <p>galaretką drobiowa 200g [2/8], jajko 1 szt, ser żółty 25g [6], pomidor 50g, sałata 10g</p> <p>Herbata 250ml Bez Cukru</p> <p>Sok marchew - cukinia 300 ml [8]</p>
	Jądkowy	<p>---</p> <p>jogurt na deser z musem owocowym 125g [6]</p> <p>Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]</p>	<p>Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g</p>	<p>---</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]</p>

Dgr. Pob. s. Zi	szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], pomidor b/s 50g Herbata 250ml	sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	galaretka drobiowa 200g [2/8], pasta z białek jaj 100g [2], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	tluszczowe nasycone 6,2g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 5g
	ciasto szarlotka z borówką 100g [1/2]		Sok marchew - cukinia 300 ml [8]	
Mielona	--- jogurt na deser z musem owocowym 125g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], mus tubka 100g, pomidor 50g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g gotowana marchewka z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 100g [2], pomidor b/s 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
	ciasto szarlotka z borówką 100g [1/2]		Sok marchew - cukinia 300 ml [8]	
Dzieci	jogurt na deser z musem owocowym 125g [6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g gotowana marchewka z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], jajko 2 szt, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2016, Białko 106, Tłuszcze 65g w tym nasycone 6,2g, węglowodany 238g w tym cukry 60g, błonnik 28g, sól 4,8g
	ciasto szarlotka z borówką 100g [1/2]		Sok marchew - cukinia 300 ml [8]	
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	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 marchew - cukinia 300 ml [8]	
Chirurgiczna pooperacyjna	--- jogurt na deser z musem owocowym 125g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, mus tubka 100g, pomidor b/s 50g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g 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	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	ciasto szarlotka z borówką 100g [1/2]		Sok marchew - cukinia 300 ml [8]	

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.kwi.25 - sobota			Nowe Miasto Lubawskie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI		
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2707, Białko 147, Tłuszcze 85g w tym nasycone 7, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 5g		
	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]	Pierogi leniwe 300g [1/6] z fruzeliną owocową 100g surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g 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			
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g			
Lekkostrawna	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] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi leniwe 300g [1/6] z fruzeliną owocową 100g surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g 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			
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g			
Wys. Białkowa (Ginekologia)	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] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi leniwe 300g [1/6] z fruzeliną owocową 100g surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g 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			
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g			
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 6, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 5g		
	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	Pierogi leniwe 300g [1/6] z fruzeliną owocową 100g 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			
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g			
Cukrzyca	Jogurt 100g [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 6, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 5g		
	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	Potrąwka z kurczaka 180g [1/8] ziemniaki 200g surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g 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			
	Jogurt naturalny 150g [6]		sok warzywny 300ml[1/8]			
Jądkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w		
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	Pierogi leniwe 300g [1/6] z fruzeliną owocową 100g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]			

Dgr. Pob. s. Zr	wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1/6] Kompot 250ml	twarożek z bazylią 100g [6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	tym nasyczone 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] 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]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8] Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- 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	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasyczone 8, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5g
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Dzieci	Jogurt owocowy 150g [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8] Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- 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	Energia: 2366, Białko 117, Tłuszcze 70,5g w tym nasyczone 6, węglowodany 299g w tym cukry 69g, błonnik 42g, sól 4,9g
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
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: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasyczone 8, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5g
	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] Potrawka z kurczaka 180g [1/8] ziemniaki 200g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- 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	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasyczone 8, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5g
	Galaretkę owocową 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 tubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	18.kwi.25 - piątek		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] 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]	Kalafiorowa 350 ml [1/8] 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	Energia: 2504, Białko 130, Tłuszcze 75g w tym nasycone 7, węglowodany 283g w tym cukry 93g, błonnik 43g, sól 4,3g
	Banan 1 szt 120-170g		Kefir 200g [6]	
Lekkostrawna	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 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [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, roszponka 10g 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 120-170g		Kefir 200g [6]	
Wys. Białkowa (Gimnologia)	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 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [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, roszponka 10g 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 120-170g + jogurt owocowy 100g		Kefir 200g [6]	
Nisko Tłuszczowa	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 Herbata czerwona 250ml	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8] 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 b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 4, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5g
	Banan 1 szt 120-170g		Kefir 200g [6]	
Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6] 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	Kalafiorowa 350 ml [1/8] 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	Energia: 2375, Białko 111, Tłuszcze 89g w tym nasycone 5, węglowodany 256g w tym cukry 58g, błonnik 55g, sól 4g
	Mandarynka1 szt 100-120g		Kefir 200g [6]	
Jądkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w

Dgr. Pob. s. Zr	serek waniliowy 100g[6], pasta z pieczonych warzyw 70g [8], pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Cukinia z oliwą z oliwek 120 g Kompot 250ml	pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	tym nasyczone 4, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5g
	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, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasyczone 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, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2188, Białko 127, Tłuszcze 61g w tym nasyczone 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 nasyczone 4, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5g
	Jogurt 100/150g[6]		Kefir 200 g [6]	
Chirurgiczna pooperacyjna	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 nasyczone 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 Posilek"

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

Dieta	17.kwi.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 Herbata 250ml	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], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml			
	Galaretka 180ml		Przekąska kiri 35g [1/6]			
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 Herbata 250ml	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], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml			
	Galaretka 180ml		Przekąska kiri 35g [1/6]			
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 Herbata 250ml	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], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml			
	Galaretka 180ml		Przekąska kiri 35g [1/6]			
Nisko 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	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], pasta z białek jaj 100g [2], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml			
	Galaretka 180ml		Przekąska kiri 35g [1/6]			
Cukrzycza	Pieczywo razowe pszenno-żytnie 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], rzodkiewka 50g, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	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		
	Bez Cukru	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], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml			
	Galaretka b/c 180ml		Przekąska kiri 35g [1/6]			
diątkowy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w		
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	Pierś z pieca 110g w sosie 80g, ryż paraboliczny 200g	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]			

Dogr. Pob. s. z	serek wiejski lekki 200g [6], dżem 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Mieszanka warzyw na parze (cukinia /marchewka)120g Kompot 250ml	szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],pasta z białek jaj 100g [2], pomidor 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	tym nasycone 6, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	Galaretka 180ml		Przekąska kiri 35g [1/6]	
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 Herbata 250ml	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], pasta z białek jaj 100g [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 pomidorowy 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], jajko 1 szt. [2], 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		Przekąska kiri 35g [1/6]	
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	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 pomidorowy 300 ml	
Chirurgiczna poporacyjna	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		Sok pomidorowy 300 ml	

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	16.kwi.25 - środa		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo razowe 100g [1], masło 10g[6] parówki z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Schab pieczony (w kawałku) 100g 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]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Schab pieczony (w kawałku) 100g 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 (Ginekologia)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Schab pieczony (w kawałku) 100g 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]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Schab pieczony (w kawałku) 100g 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]	
za		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Schab pieczony (w kawałku) 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g	--- pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone

Cukrzyca	parówki z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml Bez Cukru	pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml Bez Cukru	0,4g 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. Pob. s. Zjadkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Schab pieczony (w kawałku) 100g 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]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pulpety ze schabu 100g 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 cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	jogurt 100g [6]		jogurt naturalny 150g [6]	
Dzieci	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Schab pieczony (w kawałku) 100g 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]	
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 cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Jogurt naturalny 150g [6]		jogurt naturalny 150g [6]	
irgiczna popieracyjna	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Schab pieczony (w kawałku) 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/2/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól

Chiru	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	4,1g
	Banan 1 szt 120-150g		jogurt naturalny 150g [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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	15.kwi.25 - wtorek		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo razowe 100g [1], masło 10g[6] serek fromage 80g [6] , miód 25g, pomidor 50g, sałata roszponka 10g Herbata 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński z mięsa z indyka 180g [1/8] , makaron razowy [1/2] 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2527 kcal, Białko 111, Tłuszcze 107g w tym nasycone 11, węglowodany 315 g w tym cukty 53 g, błonnik 52 g, sól 5,3g
	Mandarynka 120g		Sok warzywny 300 ml [8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], miód 25g, pomidor 50g, sałata roszponka 10g Herbata 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński z mięsa z indyka 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 250g w tym cukty 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Mandarynka 120g		Sok warzywny 300 ml [8]	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], miód 25g, pomidor 50g, sałata roszponka 10g Herbata 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński z mięsa z indyka 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 250g w tym cukty 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Mandarynka 120g + jogurt owocowy 100 g [6]		Skyr owocowy 140g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6], serek fromage 80g [6], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g Herbata rumiankowa 250ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński z mięsa z indyka 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 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 z cytryną 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 7g, węglowodany 279g w tym cukty 66g, błonnik 37g, sól 5g
	Mus jabłkowy 100 g		Sok warzywny 300 ml [8]	
B	Jogurt 100g [6] Pieczywo razowe 100g [1], masło 10g[6],	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński z mięsa z indyka 180g [1/8] , makaron razowy [1/2] 200g	0 Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6]	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze

Cukrzyca	serek fromage 80g [6] , pomidor 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250 ml Bez Cukru	Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml Bez Cukru	Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	84g w tym nasycone7, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 4,3g
	Mandarynka 120g		Sok warzywny 300 ml [8]	
Dgr. Pob. s. Złajkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6], serek fromage 80g [6], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g Herbata rumiankowa 250ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński z mięsa z indyka 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 7g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 5g
	Mus jabłkowy 100g		Sok warzywny 300 ml [8]	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński z mięsa z indyka 180g [1/8] , ziemniaki 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Mus jabłkowy 100g		Sok warzywny 300 ml [8]	
Dzieci	Jogurt owocowy 100g [6] Pieczywo pszenne + 100g [1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], miód 25g, pomidor 50g, sałata rozszponka 10g Herbata rumiankowa 250ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński z mięsa z indyka 180g [1/8] , ziemniaki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6] Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	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
	Mandarynka 120g		Mus owocowy 100g	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250 ml	Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Jogurt 100/150g[6]		Sok warzywny 300 ml [8]	
popieracyjna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński z mięsa z indyka 180g [1/8] , ziemniaki 200g	0 pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone

Chirurgiczna	wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, dżem 25g, sałata roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	8g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, białek 37g, sól 5g
	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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	14.kwi.25 - poniedziałek			Nowe Miasto Lubawskie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI		
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 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 z grochu z wędzonką 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			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 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 ziemniaczana 350ml [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 jagłanymi 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 ziemniaczana 350ml [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 jagłanymi 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 ziemniaczana 350ml [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			
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]	Zupa ziemniaczana 350ml [8] Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2756 kcal, białko: 134g, tłuszcze		

Cukrzyca	twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g	Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g	wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 40g [6], pomidor 50g, sałata10g	90g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 9g, węglowodany 280g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 4,7g
	Kakao200ml [6] Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata 250ml Bez Cukru	
	Jabłko 1 szt. 100-150g		kefir 200g [6]	
Dgr. Pab. s. żołądkowy	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6]	Zupa ziemniaczana 350ml [8]	---	Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	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	
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Mus owocowy 100g	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6]	Zupa ziemniaczana 350ml [8]	---	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Kakao200ml [6]	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	
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Mus owocowy 100g	
Dzieci	Jogurt owocowy 100g [6]	Zupa ziemniaczana 350ml [8]	---	Energia: 2223 kcal, białko: 104g, tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5g, węglowodany 279g w tym cukry 70g, błonnik 25g, sól 4,6g
	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	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	
	Jabłko 1 szt 150-200g		Mus owocowy 100g	
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta + dodatek	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	Kakao200ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 150g [6]		Mus owocowy 100g	
irgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6] Jogurt 100g [6]	Zupa ziemniaczana 350ml [8]	---	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	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	Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 120g [1/8]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g	

Chiru	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	5,9g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Mus owocowy 100g	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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