

Dieta		Nowe Miasto Lubawskie		
04.maj.25 - niedziela				
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pudłatawa	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	Jogurt owocowy 100g [6]	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] serek kiri 1szt [6], szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pasta z duszonych warzyw 70g [8], roszponka 10 g Herbata 250ml	
Lekkostrawna	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Jogurt owocowy 100g [6]	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek kiri 1szt [6], szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],pasta z duszonych warzyw 70g [8], roszponka 10 g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa (Gimnastologia)	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Jogurt 100g [6]	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek kiri 1szt [6], szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],pasta z duszonych warzyw 70g [8], roszponka 10 g Herbata 250ml	
Nisko Tłuszczowa	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Jogurt 100g [6]	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, roszponka 10 g Herbata 250ml	
Cukrzyca	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	Jogurt naturalny 100g [6]	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] serek kiri 1szt [6], szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],pasta z duszonych warzyw 70g [8], roszponka 10 g Herbata 250ml	
Djgn. Pch. s. Żelazkowy	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Jogurt 100g [6]	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, roszponka 10 g Herbata 250ml	
Mielona	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Jogurt 100g [6]	Pulpecik z piersi kurczaka 120g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek kiri 1szt [6], szynka kanapkowa mielona 50g [1/5/7-10],dżem wiśniowy 25g, Pasta z duszonych warzyw 70g [8], Herbata 250ml	
Bogatą Energetyczną	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Jogurt 100g [6]	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek kiri 1szt [6],szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pasta z duszonych warzyw 70g [8], roszponka 10 g Herbata 250ml	
Dzieci	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2016, Białko 106, Tłuszcze 65g w tym nasycone 22, węglowodany 238g w tym cukry 60g, błonnik 28g, sól 4,8g
	Jogurt 100g [6]	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6] serek kiri 1szt [6],szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pasta z duszonych warzyw 70g[8], roszponka 10 g Herbata 250ml	
PARUKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:80 Tłuszczy:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczna prostejczyjna	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Białko:80 Tłuszczy:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Jogurt 100g [6]	Pulpecik z piersi kurczaka 120g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, roszponka 10 g Herbata 250ml	
Pomarańcza 150g-170g			Sok marchew seler 300ml [8]	
Pomarańcza 150g-170g + kefir 200ml[6]			Sok marchew seler 300ml [8]	
Owsianka Dawtona 100g			Sok marchew seler 300ml [8]	
Pomarańcza 150g-170g		Bez Cukru	Sok marchew seler 300ml [8]	Bez Cukru
Pomarańcza 150g-170g			Sok marchew seler 300ml [8]	
Pomarańcza 150g-170g			Sok marchew jabłko Kubaś 200ml	
Owsianka Dawtona 100g			Galaretką 180g	

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	03.maj.25 - sobota		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Próbna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2707, Białko 147, Tłuszcze 85g w tym nasycone 42, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 5,5g
	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor 50g, roszponka 10g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10]	Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko 1 szt (200g)		jogurt naturalny 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor 50g, roszponka 10g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko 1 szt (200g)		jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa (Chimielologia)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2817, Białko 145, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor 50g, roszponka 10g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko 1 szt (200g)+ serek waniliowy 140g [6]		jogurt naturalny 150g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 4,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, chrupki kukurydziane 20g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt (200g)		jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor 50g, roszponka 10g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 36, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 5,7g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10]	Pieczyworazowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Jabłko 1 szt (200g)	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	
	Jabłko 1 szt (200g)		jogurt naturalny 150g [6]	
Dgr. Pch. s. Zędogłowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, chrupki kukurydziane 20g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt (200g)		jogurt naturalny 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 4,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka szkolna mielona 50g [1/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor b/s 50g, roszponka 10g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa mielona 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Mus jabłkowy 150g		jogurt naturalny 150g [6]	
Bogatą Energetyczną	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 4,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor 50g, roszponka 10g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Mus w tubce warzywno -owoc. 100g		jogurt naturalny 150g [6]	
Dzieci	Jogurt z ziarnami zbóż 150g [1/6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2366, Białko 117, Tłuszcze 70,5g w tym nasycone 32, węglowodany 299g w tym cukry 69g, błonnik 42g, sól 4,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor 50g, roszponka 10g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko 1 szt (200g)		jogurt naturalny 150g [6]	
PIPIA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:71,5 Tłuszcze:65,8 Węglowodany:309,9 ENERGIA 2172,6kcal sól 4,9g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Mus w tubce warzywno -owoc. 100g		jogurt naturalny 150g [6]	
Chirurgiczna preparacyjna	0	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Białko:71,5 Tłuszcze:65,8 Węglowodany:309,9 ENERGIA 2172,6kcal sól 4,9g
	0	Kurczak w sosie pomidorowym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g , miód 25g Herbata z cytryną 250ml	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, chrupki kukurydziane 20g Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Mus jabłkowy 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	02.maj.25 - piątek		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pudłatawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2504, Białko 130, Tłuszcze 75g w tym nasycone 37, węglowodany 283g w tym cukry 93g, błonnik 43g, sól 7g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 200ml [6]	Kotlet smażony z dorsza 120g [1/3], ziemniaczki 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej 120g Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], ser żółty 40g[6], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 200ml [6]	Pulpecik dorsza w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa (Gimnastologia)	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 200ml [6]	Pulpecik dorsza w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata czerwona 250ml	Pulpecik dorsza w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
Cukrzyca	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2375, Białko 111, Tłuszcze 89g w tym nasycone 34, węglowodany 256g w tym cukry 58g, błonnik 55g, sól 8,1g
	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g[6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 260ml [6]	Pulpecik dorsza w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej 120g Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], ser żółty 40g[6], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
Djg. Pob. s. Zwiększający	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10],mus tubka 100g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pulpecik dorsza w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
Mielidna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g ,mus tubka 100g Kakao 200ml [6]	Pulpecik dorsza w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlna mielona 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
Bogato Energetyczne	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpecik dorsza w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
Dzieci	Jogurt naturalny 100g [6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2188, Białko 127, Tłuszcze 61g w tym nasycone 23, węglowodany 268g w tym cukry 87g, błonnik 33g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 260ml [6]	Pulpecik dorsza w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	

PIKKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:80,5 Tłuszcze:73,9 Węglowodany:298,1 ENERGIA 2171,4kcal sól 4,7g
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczna poroparcyjna	Jogurt 150g [6]		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	Białko:80,5 Tłuszcze:73,9 Węglowodany:298,1 ENERGIA 2171,4kcal sól 4,7g
	0 0 Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10],mus tubka 100g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Buraczkowa 350 ml [1/8] Pulpecik dorsza w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

Dieta		01.maj.25 - czwartek		Nowe Miasto Lubawskie					
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Pudłkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		---		Energia: 2433 kcal, Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 30, węglowodany 287g w tym cukry 53g, błonnik 52g, sól 7,7g	
	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Galantyna z kurczaka z warzywami i jajkiem 150g [2/8], ogórek 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml	Saszетка ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z selera i marchewki 130g [6/8] Kompot 250ml		Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], sałatka z marchewki i ananasa 70g [10], serek kiri 1szt [6], sałata mix 10g Herbata 250ml		Przekąska kiri 35g [1/6]			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		---		Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Galantyna z kurczaka z warzywami i jajkiem 150g [2/8], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Saszетка ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z selera i marchewki 130g [6/8] Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], sałatka z marchewki i ananasa 70g [10] , serek kiri 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml		Przekąska kiri 35g [1/6]			
Wys. Białkowa (Białekologia)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		---		Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Galantyna z kurczaka z warzywami i jajkiem 150g [2/8], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Saszетка ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z selera i marchewki 130g [6/8] Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],sałatka z marchewki i ananasa 70g [10] , serek kiri 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml		Przekąska kiri 35g [1/6]			
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa cukiniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		---		Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Galantyna z kurczaka niskotłuszczowa z warzywami białkiem jaj 150g [2/8], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko pieczone Herbata 250ml	Saszетка ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, serek kiri 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml		Przekąska kiri 35g [1/6]			
Cukrzyca	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		---		Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 8,8g	
	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Galantyna z kurczaka z warzywami i jajkiem 150g [2/8], ogórek 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml	Saszетка ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z selera i marchewki 130g [6/8] Kompot 250ml		Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],sałatka z marchewki i ananasa 70g [10] , serek kiri 1szt [6], sałata mix 10g Herbata 250ml		Przekąska kiri 35g [6]			
Dj. Pch. s. Zręglkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa cukiniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		---		Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Galantyna z kurczaka niskotłuszczowa z warzywami białkiem jaj 150g [2/8], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko pieczone Herbata 250ml	Saszетка ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g , serek kiri 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml		Przekąska kiri 35g [1/6]			
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		---		Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Galantyna z kurczaka niskotłuszczowa z warzywami i białkiem jaj 150g [2/8], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko Herbata 250ml	Pulpeciki ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], ziemniaki 200g Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, serek kiri 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml		owsianka Dawtona 100g			
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		---		Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Galantyna z kurczaka z warzywami i jajkiem 150g [2/8], papryka 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml	Saszетка ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z selera i marchewki 130g [6/8] Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], sałatka z marchewki i ananasa 70g [10] , serek kiri 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml		Przekąska kiri 35g [1/6]			
Dzieln	---	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		---		Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukry 71,1g, błonnik 29g, sól 5g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka wędzona 50g [1/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Saszетка ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], sałatka z marchewki i ananasa 70g [10], serek kiri 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml		Przekąska kiri 35g [1/6]			
PIWKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]		Przetarta 500ml [1/2/8]		Przetarta 500ml [1/2/8]		Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml			
Chirurgiczna poparczynowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa cukiniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		---		Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g	
	---	Pulpeciki ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, serek kiri 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml		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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta		30.kwi.25 - środa		Nowe Miasto Lubawskie					
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2780 kcal, Białko 119, Tłuszcz 121g w tym nasycone 47, węglowodany 282g w tym cukry 85g, błonnik 41g, sól 6,8g					
	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml						
	Banan 1 szt 120-150g		Kefir naturalny 200g [6]						
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcz 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g					
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml						
	Banan 1 szt 120-150g		Kefir naturalny 200g [6]						
Wys. Białkowa (Chimiofizjologia)	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcz 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g					
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml						
	Banan 1 szt 120-150g		Kefir naturalny 200g [6]						
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2533 kcal, Białko 118, Tłuszcz 95g w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g					
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka z szynką z selera gotowanego 120g [1/5/7-10] +roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa [1/5/7-10] + galaretko owocowa 150g+ pomidor b/s 70g Herbata 250ml						
	Banan 1 szt 120-150g		Kefir naturalny 200g [6]						
Cukrzyca	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2762 kcal, Białko 115, Tłuszcz 119g w tym nasycone 40, węglowodany 282g w tym cukry 69g, błonnik 57g, sól 5,3g					
	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego z szynką 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	Bez Cukru					
	Kiwi 100-120g		Kefir naturalny 200g [6]						
Dgr. Pch. s. Żelazkowy	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2533 kcal, Białko 118, Tłuszcz 95g w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g					
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa [1/5/7-10] + galaretko owocowa 150g+ pomidor b/s 70g Herbata 250ml						
	Banan 1 szt 120-150g		Kefir naturalny 200g [6]						
Mielona	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcz 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g					
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina miksowana [1/5/7-10] 70g pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8]						
	Banan 120-150g		Kefir naturalny 200g [6]						
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcz 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g					
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml						
	Banan 1 szt 120-150g		Kefir naturalny 200g [6]						
Dzieci	---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2411 kcal, Białko 109, Tłuszcz 102g w tym nasycone 35,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g					
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml						
	Banan 1 szt 120-150g		Kefir naturalny 200g [6]						
PIRKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:96,6 Tłuszcz:64,9 Węglowodany:254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g						
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml						
	Jogurt 100g [6]		Kefir naturalny 200g [6]						
Chirurgiczna proparazyjna	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2411 kcal, Białko 109, Tłuszcz 102g w tym nasycone 35,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g					
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka z szynką z selera gotowanego 120g [1/5/7-10] +roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa [1/5/7-10] + galaretko owocowa 150g+ pomidor b/s 70g Herbata 250ml						
	Banan 120-150g		Kisiel owocowy 250ml						

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	29.kwi.25 - wtorek		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa z czerwonej fasoli z pomidorami 350ml [1/8]	---	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g, lodowa Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g, lodowa Herbata 250ml	
Wys. Białkowa (Gimnastyka)	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g , lodowa Herbata 250ml	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], miód 25g, pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g Herbata 250ml	
Cukrzyca	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],ser zółty 30g [6],pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g , lodowa Herbata 250ml	
Dipr. Pch. s. Żółtkawcy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], miód 25g, pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g Herbata 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa mielona 70g [1/3/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Roladka drobiowa z kurczaka 110g/80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g,pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g , lodowa Herbata 250ml	
Bogatą Energetyczną	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g,pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g, lodowa Herbata 250ml	
Dzieci	Jogurt naturalny 150g [6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2106,7 kcal, Białko 121g, Tłuszcze 61,7g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,9g, węglowodany 253g w tym cukry 52g, błonnik 31g, sól 5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g bukiet warzyw z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g,pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g , lodowa 30g Herbata 250ml	
Pierś	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:96 Tłuszcz:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczna postoperacyjna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana 350ml [8]	---	Białko:96 Tłuszcz:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Roladka drobiowa z kurczaka 110g/80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], miód 25g, pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g Herbata 250ml	

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 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mączczaki

Dieta	28.kwi.25 - poniedziałek		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa żurek z jajkiem 350ml [1/2/6/8]	---	Energia: 2833 kcal, Białko 238g, Tłuszcz 105g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40g, węglowodany 238g w tym cukry 45g, błonnik 56g, sól 5,3g
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], sałatka jarzynowa 100g [1/2/7-10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	Jabłko 200g		jogurt owocowy 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcz 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], sałatka jarzynowa 100g [1/2/7-10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	Jabłko 200g		jogurt owocowy 150g [6]	
Wys. Białkowa (Gimnastyka)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcz 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], sałatka jarzynowa 100g [1/2/7-10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	Jabłko 200g		jogurt owocowy 150g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2437 kcal, białko: 114g, tłuszcz 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jaglana 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10],owocowy 20g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	Jabłko pieczone 200g		jogurt owocowy 150g [6]	
Cukrzyca	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa żurek z jajkiem 350ml [1/2/6/8]	---	Energia: 2756 kcal, białko: 134g, tłuszcz 101g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37g, węglowodany 230g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 5,2g
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg naturalny 140g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], sałatka jarzynowa 100g [1/2/7-10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	Jabłko 200g Bez Cukru	Bez Cukru	jogurt naturalny 150g [6] Bez Cukru	
Dgr. Pch. s. Żelazkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2437 kcal, białko: 114g, tłuszcz 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jaglana 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10],owocowy 20g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	Jabłko pieczone 200g		jogurt owocowy 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcz 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynka zawędzana mielona 100g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor B/S 50g Kakao 200ml	Pulpecik z szynki 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa mielona 50g [1/7-10], miód 25g, sałatka jarzynowa niskotłuszczowa 100g [1/2/7-10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	Jabłko pieczone 200g		jogurt owocowy 150g [6]	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcz 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], sałatka jarzynowa 100g [1/2/7-10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	Jabłko 200g		jogurt owocowy 150g [6]	
Dzieci	Jogurt owocowy 100g [6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2223 kcal, białko: 104g, tłuszcz 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,4g, węglowodany 279g w tym cukry 70g, błonnik 25g, sól 4,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], miód 25g, sałatka jarzynowa 70g [1/2/7-10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	Jabłko 200g		jogurt owocowy 150g [6]	
Papka	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:80 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g[6]		jogurt owocowy 150g [6]	
Chirurgiczna proparazyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] Jogurt owocowy 100g [6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Białko:80 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jaglana 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10],owocowy 20g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	Jabłko pieczone 200g		jogurt owocowy 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 mączczaki