

Dieta	27.IV.25 - niedziela		NOWE MIASTO LUBAWSKIE	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAŁ	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2739, Białko 114, Tłuszcze 106, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 332 Cukry 57, Błonnik 41, Sól 4,9
	jogurt 100g [6] Pieczywo razowe pszenno żytnie100g[1], maslo10g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9]+ ketchup + pomidor 50g. + banan 1 szt	Schabowy wieprzowy panierowany smażony 130g [1/2]+ ziemniaczki 200g Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym i czarnuszką 130g	Pieczywo razowe pszenno żytnie100g[1], maslo10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twaróg z jogurtem 60g [6], sałatka z duszonych buraczków 100g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>kefir 200 ml [6]</b>		<b>Owsianka Dawtona 100g</b>	
Laktazowana	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik 35, Sól 4,6
	jogurt 100g /150g [6] Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9]+ ketchup + pomidor 50g. + banan 1 szt	Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym i czarnuszką 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twaróg z jogurtem 60g [6], sałatka z duszonych buraków 100g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>kefir 200 ml [6]</b>		<b>Owsianka Dawtona 100g</b>	
Wys. Białkowa (Gimnastologia)	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik 35, Sól 4,6
	jogurt 100g /150g [6] Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10]+ twaróg z koperkiem 70g [6] + pomidor 50g. + banan 1 szt	Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym i czarnuszką 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twaróg z jogurtem 60g [6], sałatka z duszonych buraków 100g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>kefir 200 ml [6]</b>		<b>Owsianka Dawtona 100g</b>	
Nisko Tłuszczowa	---	Rosół domowy z makaronem (jarski) 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2490, Białko 103, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 337 Cukry 53, Błonnik 31, Sól 5,2
	jogurt 100g /150g [6] Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] parówki drobiowe 2szt. + ketchup + pomidor b/s 50g + banan 1 szt.	Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g Dyńia na parze z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina drobiowa 30g [1/7-10], twaróg z jogurtem 60g [6], sałatka z duszonych buraków 100g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>kefir 200 ml [6]</b>		<b>Owsianka Dawtona 100g</b>	
Cukrzycowa	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2739, Białko 114, Tłuszcze 106, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 332 Cukry 57, Błonnik 41, Sól 4,9
	jogurt 100g /150g [6] Pieczyworazowe pszenno żytnie100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9] + ketchup + pomidor 50g. +jabłko 1 szt	Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym i czarnuszką 130g	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twaróg z jogurtem 60g [6], sałatka z duszonych buraków 100g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>kefir 200 ml [6]</b>	<b>kanapka 1 szt [1/2/5-10]</b>	<b>Owsianka Dawtona 100g</b>	<b>Bez Cukru</b>
Diet. Płu. s. Złogładowy	---	Rosół domowy z makaronem (jarski) 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2490, Białko 103, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 337 Cukry 53, Błonnik 31, Sól 5,2
	jogurt 100g /150g [6] Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] parówki drobiowe 2szt. + ketchup + pomidor b/s 50g + banan 1 szt.	Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g Dyńia na parze z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina drobiowa 30g [1/7-10], twaróg z jogurtem 60g [6], sałatka z duszonych buraków 100g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>kefir 200 ml [6]</b>		<b>Owsianka Dawtona 100g</b>	
Młoda	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik 35, Sól 4,6
	jogurt 100g /150g [6] Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9] + ketchup + pomidor B/S 50g. + banan 1 szt	Pulpeciki ze schabu w sosie własnym 120/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Dyńia na parze z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twaróg z jogurtem 60g [6], sałatka z duszonych buraków 100g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>kefir 200 ml [6]</b>		<b>Owsianka Dawtona 100g</b>	
Bogata Energetyczna	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik 35, Sól 4,6
	jogurt 100g /150g [6] Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9] + ketchup + pomidor 50g. + banan 1 szt.	Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym i czarnuszką 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twaróg z jogurtem 60g [6], sałatka z duszonych buraków 100g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>kefir 200 ml [6]</b>		<b>Owsianka Dawtona 100g</b>	
Dietet	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik 35, Sól 4,6
	jogurt 100g /150g [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9] + ketchup + pomidor 50g. + banan 1 szt	Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g Dyńia na parze z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twaróg z jogurtem 60g [6], sałatka z duszonych buraków 100g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>kefir 200 ml [6]</b>		<b>Owsianka Dawtona 100g</b>	
PIPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik 35, Sól 4,6
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>jogurt naturalny 100g [6]</b>	<b>kefir 200g [6]</b>	<b>Sok marchew-seler 300ml[8]</b>	
Chirurgiczna postępowania	---	Rosół domowy z makaronem (jarski) 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik 35, Sól 4,6
	jogurt 100g /150g [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g parówki drobiowe 2szt. + ketchup + pomidor b/s 50g + banan 1 szt.	Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g Dyńia na parze z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina drobiowa 30g [1/7-10], twaróg z jogurtem 60g [6], sałatka z duszonych buraków 100g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>mus tubka 100g</b>		<b>Galaretka do picia 250ml</b>	

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		NOWE MIASTO LUBAWSKIE			
26.IV.25 - sobota		OBIAŁ		KOLACJA + (KOLACJA 21)	
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAŁ		KOLACJA + (KOLACJA 21)	
WARTOŚCI		WARTOŚCI		WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Krupnik z drobną kaszą krakowską 350 ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcz 107, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5
	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt[2], ogórek 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + maselko 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasztet drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek kiri 1 szt[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	---	---
Pomarańcza 1 szt 150g		---		galaretka 180g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Krupnik z drobną kaszą krakowską 350 ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcz 107, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2] pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + maselko 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasztet drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek kiri 1 szt. [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	---	---
Pomarańcza 1 szt 150g		---		galaretka 180g	
Wys. Białkowa (Bioekologia)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Krupnik z drobną kaszą krakowską 350 ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcz 107, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + maselko 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasztet drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	---	---
Pomarańcza 1 szt 150g + budyń 120g [1/6]		---		jogurt 100g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Krupnik z drobną kaszą krakowską 350 ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcz 107, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, dżem 25g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 50g [2/9], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	---	---
mus brzoskwińowo-jalbkowy 150g		---		galaretka 180g	
Dobryca	Jogurt naturalny 100g [6]	Krupnik z drobną kaszą krakowską 350 ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2749, Białko 148, Tłuszcz 109, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 305 Cukry 46, Błonnik: 41, Sól 4,9
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt[2], ogórek 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + maselko 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Pasztet drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek kiri 1 szt[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	---	---
Pomarańcza 1 szt 150g		kanapka 1 szt [1/2/5-10]		galaretka b/c 180g	
Dpr. Pals. s. Znajdowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Krupnik z drobną kaszą krakowską 350 ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcz 107, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, dżem 25g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 50g [2/9], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	---	---
mus brzoskwińowo-jalbkowy 150g		---		galaretka 180g	
Mielidna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Krupnik z drobną kaszą krakowską 350 ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcz 107, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pasta z jaj 60g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Gulasz drobiowy rozdrobniony 200g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasztet drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek kiri 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	---	---
mus brzoskwińowo-jalbkowy 150g		---		galaretka 180g	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Krupnik z drobną kaszą krakowską 350 ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcz 107, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2] pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + maselko 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasztet drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	---	---
Pomarańcza 1 szt 150g		---		galaretka 180g	
Dzieci	Jogurt 100g [6]	Krupnik z drobną kaszą krakowską 350 ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcz 107, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor 50g, dżem 25g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + maselko 10g [6] + koperek Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6] Pasztet drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek kiri 1 szt. [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	---	---
Pomarańcza 1 szt 150g		---		galaretka 180g	
PIEKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	---	---	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcz 107, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	---	---	---
jogurt naturalny 100g [6]		---		galaretka 180g	
Chirurgiczna prostanacja	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Krupnik z drobną kaszą krakowską [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcz 107, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, dżem 25g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 50g [2/9], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	---	---
mus brzoskwińowo-jalbkowy 150g		---		galaretka 180g	

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		NOWE MIASTO LUBAWSKIE				
25.IV.25 - piątek		OBIAŁ		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI
ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE						
Podstawa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		---		Energia Kcal. 2697, Białko 87, Tłuszcz 88, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 395 Cukry 71, Błonnik: 39, Sól 4,9
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6], miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g	Kotlet z dorsza i fososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g surówka z kapusty białej 120 g		Pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] Pasta jajeczno-turczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g, rozspanka 10g		
	Kakao 200ml [6]	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
	banan 120-150g			serek waniliowy 150g [6]		
Laktostrawna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		---		Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6], miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g	Kotlet z dorsza i fososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g		Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Pasta jajeczno-turczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g, rozspanka 10g		
	Kakao 200ml [6]	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
	banan 120-150g			serek waniliowy 150g [6]		
Wys. Białkowa (Białobogata)	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		---		Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g,	Kotlet z dorsza i fososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g		Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Pasta jajeczno-turczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g, rozspanka 10g		
	Kakao 200ml [6]	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
	banan 120-150g + budyń 120g [1/6]			serek waniliowy 150g [6]		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		---		Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcz 73, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], miód 25G, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g,	Kotlet z dorsza i fososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 130g [8]		Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem 20g 1 szt., Pomidor B/S 50g, rozspanka 10g		
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
	banan 120-150g			serek waniliowy 150g [6]		
Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		---		Energia Kcal. 2510, Białko 86, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 51, Błonnik: 38, Sól 4,9
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g fromage 80g[6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g	Kotlet z dorsza i fososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g surówka z kapusty białej 120g		Pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] Pasta jajeczno-turczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g, rozspanka 10g		
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
	Mandarynka 120-150g	kanapka 1 szt [1/2/5-10]		skyr naturalny 140g [6]		
Dgr. Pół s. Zbilansowy	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		---		Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcz 73, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], miód 25G, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g,	Kotlet z dorsza i fososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 130g [8]		Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem 20g 1 szt., Pomidor B/S 50g, rozspanka 10g		
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
	banan 120-150g			serek waniliowy 150g [6]		
Mielidna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		---		Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6], miód 25g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g,	Kotlet z dorsza i fososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g		Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Pasta jajeczno-turczykowa 100g [2/3/9], pomidor b/s 50g, rozspanka 10g		
	Kakao 200ml [6]	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
	mus jabłko banan 150g			serek waniliowy 150g [6]		
Biegło Energetyczna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		---		Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6], miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g	Kotlet z dorsza i fososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g		Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Pasta jajeczno-turczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g, rozspanka 10g		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
	banan 120-150g			serek waniliowy 150g [6]		
Dietet	Jogurt naturalny 100g [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		---		Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6], miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g	Kotlet z dorsza i fososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g		Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Pasta jajeczno-turczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g, rozspanka 10g		
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
	banan 120-150g			serek waniliowy 150g [6]		
Płynna	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]		Przetarta 500ml [1/2/8]		Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
	jogurt naturalny 100g [6]	galaretka do picia 200ml		serek waniliowy 150g [6]		
Chirurgiczne pooperacyjne	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		---		Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], miód 25G, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g,	Kotlet z dorsza i fososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 130g [8]		Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem 20g 1 szt., Pomidor B/S 50g, rozspanka 10g		
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
	mus jabłko banan 150g			serek waniliowy 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 męczaki**

Dieta		NOWE MIASTO LUBAWSKIE			
24.IV.25 - czwartek		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	BIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Pielęgniwa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---		Energia Kcal. 2659, Białko 97, Tłuszcz 102, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 340, Cukry 60, Błonnik: 37, 50l 5
	0 Paszтет domowy wiewprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, rozspanka 10g Herbata 250ml	Potrąwka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron razowy 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g ,	Herbata 250ml	
Laktazerna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---		Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, 50l 5
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] Paszтет domowy wiewprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, rozspanka 10g Herbata 250ml	Potrąwka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g ,	Herbata 250ml	
Wp. Bielikowa (Gimnazjum)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---		Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, 50l 5
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] Paszтет domowy wiewprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, rozspanka 10g Herbata 250ml	Potrąwka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g ,	Herbata 250ml	
Mikołaj Tłaczynski	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---		Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcz 99, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, 50l 4,9
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] Wedlina drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g, rozspanka 10g Herbata 250ml	Potrąwka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wedlina 30g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, Pomidor b/s 50g, sałata10g ,	Herbata 250ml	
Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---		Energia Kcal. 2320, Białko 93, Tłuszcz 81, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 304, Cukry 54, Błonnik: 36, 50l 4,7
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g Paszтет domowy wiewprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, rozspanka 10g Herbata 250ml	Potrąwka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron razowy 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g ,	Herbata 250ml	
Dyż. Pat. i. Zędykówny	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---		Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcz 99, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, 50l 4,9
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] Wedlina drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g, rozspanka 10g Herbata 250ml	Potrąwka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wedlina 30g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, Pomidor b/s 50g, sałata10g ,	Herbata 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---		Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, 50l 5
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] Paszтет domowy wiewprzowy 100g [1/2/8], serek deliser 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, rozspanka 10g Herbata 250ml	Potrąwka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] + ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona mielona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	Herbata 250ml	
Bogatka Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---		Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, 50l 5
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] Paszтет domowy wiewprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, rozspanka 10g Herbata 250ml	Potrąwka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g ,	Herbata 250ml	
Dzieci	---	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---		Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, 50l 5
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Paszтет domowy wiewprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, rozspanka 10g Herbata 250ml	Potrąwka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] bukiet warzyw z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g ,	Herbata 250ml	
PRAWA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, 50l 5
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczna prostepercyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---		Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, 50l 5
	pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Wedlina drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g, rozspanka 10g Herbata 250ml	Potrąwka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wedlina 30g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, Pomidor b/s 50g, sałata10g ,	Herbata 250ml	

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 mączczaki

Dieta		NOWE MIASTO LUBAWSKIE			
23.IV.25 - środa		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2631, Białko 92, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasyczone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 5
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt., sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kotlet mielony smażony 120g [1/2], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] leczko warzywne z kiełbasą z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	jogurt na deser 125g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasyczone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt., sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] leczko warzywne z kiełbasą z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	jogurt na deser 125g [6]	
Wys. Białkowa (Bioekologia)	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasyczone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt., sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] leczko warzywne z kiełbasą z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	jogurt na deser 125g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcz 70, Tłuszcz Nasyczone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 4,7
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mus jabłko mandarynka 120g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	jogurt na deser 125g [6]	
Dietetyczna	---	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2130, Białko 87, Tłuszcz 76, Tłuszcz Nasyczone 9, Węglowodany 286, Cukry 61, Błonnik: 36, Sól 4,8
	Pieczywo razowe 100g [1], rama20g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt., sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g Kompot 250ml	Chleb razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] leczko warzywne z kiełbasą z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	jogurt naturalny 150g [6]	
Diet. Pół s. Związkowy	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcz 70, Tłuszcz Nasyczone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 4,7
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mus jabłko mandarynka 120g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	jogurt na deser 125g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasyczone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Szynka wędzona mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mus jabłko mandarynka 120g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] leczko warzywne z kiełbasą z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	jogurt na deser 125g [6]	
Bogatoproteinowa	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasyczone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt., sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80g [1-3/5/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] leczko warzywne z kiełbasą z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	jogurt na deser 125g [6]	
Diet. 1	---	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasyczone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt., sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] leczko warzywne z kiełbasą z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	jogurt na deser 125g [6]	
PIPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasyczone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	jogurt na deser 125g [6]	
Chirurgiczna postępowanie	---	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasyczone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mus jabłko mandarynka 120g, sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	mus tubka 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 mączka**

Dieta		NOWE MIASTO LUBAWSKIE			
22.IV.25 - wtorek		OBIAŁ		KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE )		OBIAŁ		KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	
WARTOŚCI		OBIAŁ		KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa libańska z ciecierzycą i ziemniakami 350g [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], rama10g twaróg śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	---	
Galaretka malinowa 180ml		---		jabłko 1 sztuka 120-150g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g twaróg śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], , pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	---	
Galaretka malinowa 180ml		---		jabłko 1 sztuka 120-150g	
Wys. Białkowa (Białkologia)	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g filet wędzony z indyka [1/5/7-10] , miód 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	---	
Galaretka malinowa 180ml + jogurt naturalny 100g [6]		---		jabłko 1 sztuka 120-150g	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcz 56, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 42, Błonnik: 32, Sól 5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g filet wędzony z indyka [1/5/7-10] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	---	
Galaretka malinowa 180ml		---		jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g	
Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6]	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2216, Białko 108, Tłuszcz 62, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 339, Cukry 41, Błonnik: 46, Sól 5
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g twaróg śmietankowy 100g [6] , filet z indyka wędzony 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	---	
Galaretka malinowa 180ml b/c		kanapka 1 szt [1/2/5-10]		jabłko 1 sztuka 120-150g	
Dgr. Pla. s. Złagławowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcz 56, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 42, Błonnik: 32, Sól 5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g filet wędzony z indyka [1/5/7-10] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	---	
Galaretka malinowa 180ml		---		jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g twaróg śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pulpet z piersi kurczaka 120g, sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina mielona 50g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	---	
Galaretka malinowa 180ml		---		jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g	
Bogatą Energetyczną	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g twaróg śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	---	
Galaretka malinowa 180ml		---		jabłko 1 sztuka 120-150g	
Dzieln	Jogurt owocowy 100g [6]	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g twaróg śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] Buraczki duszone [1/6] 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], , pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	---	
Galaretka malinowa 180ml		---		jabłko 1 sztuka 120-150g	
PIPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	Herbata 250ml	
jogurt naturalny 100g [6]		Budyń pitny 250g [6]		mus jabłkowy 150g	
Chirurgiczna popieraczkina	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g filet wędzony z indyka [1/5/7-10] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	---	
Galaretka malinowa 180ml		---		jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g	

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 mączka

Dieta		NOWE MIASTO LUBAWSKIE		
21.IV.25 - poniedziałek				
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], rama10g Cienkie kielbaski z szynki 2 szt. [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], sałatka z selera naciowego [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa żurek z białą kielbasą i jajkiem 350 ml [1/2/8] Zraziki ze schabu 100 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
	ciasto piaskowe 100g [1/2/6]		Serek szarlotka 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g Cienkie kielbaski z szynki 2 szt. [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], sałatka z selera naciowego [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu 100 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
	ciasto piaskowe 100g [1/2/6]		Serek szarlotka 150g [6]	
Wys. Białkowa (Fitobiołoga)	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g Cienkie kielbaski z szynki 2 szt. [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], sałatka z selera naciowego [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu 100 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
	ciasto piaskowe 100g [1/2/6]		Serek szarlotka 150g [6]	
Mleko Tłuszczawa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlna - szynka wędzona drobiowa 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1szt 120-150g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu 100 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2457, Białko 91, Tłuszcz 77, Tłuszcz Nasycone 9,3, Węglowodany 350, Cukry 87, Błonnik: 33, Sól 5,5
	ciasto piaskowe 100g [1/2/6]		Serek szarlotka 150g [6]	
Cukrzyca	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], rama10g Cienkie kielbaski z szynki 2 szt. [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], sałatka z selera naciowego i szynki 100g [1/5/7-10], jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa żurek z białą kielbasą i jajkiem 350 ml [1/2/8] Zraziki ze schabu 100 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2351, Białko 133, Tłuszcz 65, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 252, Cukry 51, Błonnik: 36, Sól 5,2
	ciasto piaskowe 100g [1/2/6]		kanapka 1 szt [1/2/5-10]	
Dyr. Pch. s. Zupa Główny	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlna - szynka wędzona drobiowa 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1szt 120-150g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu 100 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2457, Białko 91, Tłuszcz 77, Tłuszcz Nasycone 9,3, Węglowodany 302, Cukry 87, Błonnik: 33, Sól 5,5
	ciasto piaskowe 100g [1/2/6]		Serek szarlotka 150g [6]	
Mielidna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g Cienkie kielbaski z szynki 2 szt. [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor b/s 50g, jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8], ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z jajek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
	ciasto piaskowe 100g [1/2/6]		Serek szarlotka 150g [6]	
Bogatą Energetyczną	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g Cienkie kielbaski z szynki 2 szt. [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], sałatka z selera naciowego i szynki 100g [1/5/7-10], jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu 100 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
	ciasto piaskowe 100g [1/2/6]		Serek szarlotka 150g [6]	
Dzieln	Jogurt owocowy 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g Cienkie kielbaski z szynki 2 szt. [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], sałatka z selera naciowego [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu 100 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
	ciasto piaskowe 100g [1/2/6]		Serek szarlotka 150g [6]	
PIEKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kakao 200ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
	jogurt naturalny 100g [6]		sok warzywny 300 ml	
Chleb i inne produkty zbożowe	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] Jogurt owocowy 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlna - szynka wędzona drobiowa 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1szt 120-150g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu 100 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
	ciasto piaskowe 100g [1/2/6]		Serek szarlotka 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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki