

Dieta	18.maj.25 - niedziela		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pudława	---	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 6, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 4,5g
	Jogurt owocowy 150g [6]	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]	
Lekustrawna	Pieczczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6]	Kiszona kapusta z jabłkiem i porem 130g	Pieczczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 50g, sałata 10g	
Wys. Białkowe (biorkologia)	Pomarańcza 120-150g		Sok pomidorowy 300ml	
	---	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
Jogurt owocowy 150g [6]	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]		
Nisko Tłuszczowa	Pieczczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]	sałata z oliwą z oliwek 100g	serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 50g, sałata 10g	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Cukrzyca	Pomarańcza 120-150g + jogurt naturalny 100g		Sok pomidorowy 300ml	
	---	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6,2g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 5g
Jogurt owocowy 150g [6]	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]		
Dgr. Pib. s. Zniechętlawy	Pieczczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]	sałata z oliwą z oliwek 100g	serek fromage 80g [6], dżem owocowy 1 szt, pomidor b/s 50g, sałata 10g	Energia: 2305 kcal, Białko 101, Tłuszcze 89g w tym nasycone 22, węglowodany 275g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 5,9g
	szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Mielona	mus jabłko-brzoskwinia 150g		Kisiel czysty 300ml	
	---	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
Jogurt owocowy 150g [6]	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]		
Brazilijska	Pieczczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]	Ziemiaki 200g	serek fromage 80g [6], dżem owocowy 1 szt, pomidor b/s 50g, sałata 10g	Energia: 2191 kcal, Białko 106g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 265g w tym cukry 54g, błonnik 47g, sól 5,9g
	wędlina mielona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	gotowana marchewka z olejem słonecznikowym 120g	Herbata 250ml	
Dzieci	mus jabłko-brzoskwinia 150g		Sok pomidorowy 300ml	
	Zupa jarska 350ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2016, Białko 106, Tłuszcze 65g w tym nasycone 6,2g, węglowodany 238g w tym cukry 60g, błonnik 28g, sól 4,8g
---	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6]		
PIPKA	Pieczczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]	gotowana marchewka z olejem słonecznikowym 120g	serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 50g, sałata 10g	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczne poparzenia	Pomarańcza 120-150g		Kisiel czysty 300ml	
	---	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
Jogurt 150g [6]	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]		
Chirurgiczne poparzenia	Pieczczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]	gotowana marchewka z olejem słonecznikowym 120g	wędlina szynkowa 50g [1/2/5-10], dżem owocowy 25 g, pomidor b/s 50g, sałata10g	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
<b>Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Postłek"</b>				
<b>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</b>				

Dieta	17.maj.25 - sobota		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Poniedziałek	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2707, Białko 147, Tłuszcze 85g w tym nasycone 7, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 5g
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt. [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Jogurt pitny 200g [6]</b>	Pieczone udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] twaróg z bazylią 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
Lekstrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 8, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt. [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Jogurt pitny 200g [6]</b>	Pieczone udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twaróg z bazylią 100g [6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
Wys. Biakowa (biorkologia)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 8, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Jogurt pitny 200g [6]</b>	Pieczone udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twaróg z bazylią 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 6, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Jogurt pitny 200g [6]</b>	Pieczone udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twaróg z bazylią 100g [6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
Cukrzyca	Jogurt 100g [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 6, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 5g
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Pieczone udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] twaróg z bazylią 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b>	
Dyr. Pib. s. Zniegłowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 6, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Jogurt pitny 200g [6]</b>	Pieczone udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twaróg z bazylią 100g [6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 8, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 80g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Jogurt pitny 200g [6]</b>	Roladka z udka z kurczaka 160g , ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twaróg z bazylią 100g [6] , wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	
Bezembiaczna	Kisiel 300ml	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 6,1, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g [5/7],pomidor 50g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	Pieczone udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
Dzieci	Jogurt owocowy 150g [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2366, Białko 117, Tłuszcze 70,5g w tym nasycone 6, węglowodany 299g w tym cukry 69g, błonnik 42g, sól 4,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6],pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Jogurt pitny 200g [6]</b>	Pieczone udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], twaróg z bazylią 100g [6] , pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
PIKWA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 8, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Jogurt 150g[6]</b>	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczna poparzewcyna	0 0	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 8, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Galaretką owocową 180g</b>	Pieczone udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor B/S 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta	16.maj.25 - piątek	Nowe Miasto Lubawskie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2504, Białko 130, Tłuszcz 75g w tym nasycone 27, węglowodany 283g w tym cukry 93g, błonnik 43g, sól 4,3g
	Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g[1], masło10g[6], ser gouda 30g [6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej 120g Kompot 250ml	Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt 120-170g</b>		<b>Kefir 200g [6]</b>	
Lekustrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcz 72g w tym nasycone 4, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt 120-170g</b>		<b>Kefir 200g [6]</b>	
Wys. Białkowa (dietykologia)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcz 72g w tym nasycone 4, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt 120-170g + jogurt owocowy 100g</b>		<b>Kefir 200g [6]</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8]	---	Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcz 65g w tym nasycone 4, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata czerwona 250ml	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt 120-170g</b>		<b>Kefir 200g [6]</b>	
Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2375, Białko 111, Tłuszcz 89g w tym nasycone 5, węglowodany 256g w tym cukry 58g, błonnik 55g, sól 4g
	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] ser gouda 45g [6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej 120g Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Mandarynka 1 szt 100-120g</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	
	<b>Mandarynka 1 szt 100-120g</b>		<b>Kefir 200g [6]</b>	
Dgr. Pch. s. Zdrętkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8]	---	Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcz 65g w tym nasycone 4, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata, Herbata czerwona 250ml	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt 120-170g</b>		<b>Kefir 200g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcz 72g w tym nasycone 4, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlna mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, Kakao 200ml [6]	Pulpet z dorsza w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Mus jabłko-banan 150g</b>		<b>Kefir 200g [6]</b>	
Bazyliszczowa	Zupa jarska 350ml	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2205, Białko 84, Tłuszcz 75g w tym nasycone 5, węglowodany 276g w tym cukry 76g, błonnik 48g, sól 4,9g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix, Herbata 250ml	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 120-150g</b>		<b>Jogurt vege 150g [6]</b>	
Daneć	Jogurt naturalny 100g [6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2188, Białko 127, Tłuszcz 61g w tym nasycone 6, węglowodany 268g w tym cukry 87g, błonnik 33g, sól 5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 260ml [6]	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt 120-170g</b>		<b>Kefir 200g [6]</b>	
PIPIKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcz 72g w tym nasycone 4, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5g
	Kakao 200ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt 100/150g[6]</b>		<b>Kefir 200 g [6]</b>	
Chirurgiczna poporaczejna	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata czerwona 250ml	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8] Dorsz na parze w warzywach duszonych 120g/ 50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	---	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcz 72g w tym nasycone 4, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Owsianka dawtona 100g</b>	
<b>Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"</b>				
<b>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 skorupki, 13 siarka, 14 mączczaki</b>				

Dieta	15.maj.25 - czwartek		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Poniedziałek	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2433 kcal, Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 8, węglowodany 287g w tym cukry 53g, błonnik 52g, sól 4,7g
	Pieczywo razowe pszenno-żytnie 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Galaretka 180ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt. [6], ogórek kiszony 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
Lekcestrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 6g, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 4,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Galaretka 180ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt. [6], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 6g, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 4,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Galaretka 180ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt. [6], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 6, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa bez groszku z koperkiem i oliwą z oliwek 100g [2/8], sałata Herbata 250ml Galaretka 180ml	Pierś z pieca 110g w sosie 80g, ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze (cukinia /marchewka )120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
Cukrzyca	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 9g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 4,9g
	Pieczywo razowe pszenno-żytnie 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b> Galaretka b/c 180ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt. [6], ogórek kiszony 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	
Dług. Pob. s. Zębatkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 6, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa bez groszku z koperkiem i oliwą z oliwek 100g [2/8], sałata Herbata 250ml Galaretka 180ml	Pierś z pieca 110g w sosie 80g, ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze (cukinia /marchewka )120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],serek kiri 1 szt. [6], pomidor 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 6g, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 4,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/3/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Galaretka 180ml	Kurczak po tajsku z mięsa siekanego 180g [8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
Bazyliszka	Kisiel 300ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2540, Białko 97, Tłuszcze 90g w tym nasycone 9g, węglowodany 318g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 4,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Herbata 250ml Galaretka 180ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],jajko 1szt [2], pomidor 70g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
Drożdż	---	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 5, węglowodany 324g w tym cukry 71,1g, błonnik 29g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Herbata 250ml Galaretka 180ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt. [6], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
PARKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 6g, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 4,4g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Galaretka 180ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml Sok marchew-seler 300 ml [8]	
Chirurgiczna poporaczejna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 6g, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 4,4g
	---	Pierś z pieca 110g w sosie 80g, ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze (cukinia /marchewka )120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g 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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mączczaki**

Dieta	14.maj.25 - środa		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Polietawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo razowe 100g [1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem 25g, pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Banan 1 szt 120-150g</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń ryżyska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], papryka 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2640 kcal, Białko 121, Tłuszcz 90g w tym nasycone 12, węglowodany 342g w tym cukry 68g, błonnik 51g, sól 5,9g
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem 25g, pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Banan 1 szt 120-150g</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń ryżyska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
Wys. Białkowe (Białko/dięgi)	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem 25g, pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Banan 1 szt 120-150g + jogurt naturalny 100g</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń ryżyska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski lekki 200g [6], dżem 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Banan 1 szt 120-150g</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń ryżyska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
Cukrzyca	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo razowe 100g [1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], rzodkiewka 50g, pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Bez Cukru</b> <b>pomarańcza 1 szt.</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń ryżyska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	--- pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], papryka 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b> <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski lekki 200g [6], dżem 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Banan 1 szt 120-150g</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń ryżyska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina mielona 100g [1/3/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml <b>banan 1 szt. 120-150g</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń ryżyska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina mielona 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Zupa jarska 350ml Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/3/5/7-10], dżem 25g, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Banan 1 szt 120-150g</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń ryżyska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>Owsianka Dawtona 100g</b>	Energia: 2440 kcal, Białko 101, Tłuszcz 90g w tym nasycone 12, węglowodany 352g w tym cukry 45g, błonnik 51g, sól 5,7g
Dzieci	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem 25g, pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Banan 1 szt 120-150g</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń ryżyska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Przetarta 500g [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
Chirurgiczna popieraszyna	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Banan 1 szt 120-150g</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń ryżyska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/2/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	<b>Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"</b>			

**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 skrupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

Dieta	13.maj.25 - wtorek		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pobytowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2527 kcal, Białko 111, Tłuszcze 107g w tym nasycone 11, węglowodany 315 g w tym cukry 53 g, błonnik 52 g, sól 5,3g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 10g[6] galantyna z kurczaka 150g [1/2/8], miód 25g, pomidor 50g, sałata rozspanka 10g	Sos boloński 180g [1/8], makaron razowy [1/2] 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Jabłko 150g</b>	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml <b>Sok warzywny 300 ml [8]</b>	
Laktazanna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] galantyna z kurczaka 150g [1/2/8], miód 25g, pomidor 50g, sałata rozspanka 10g	Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny [1/2] 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Jabłko 150g</b>	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml <b>Sok warzywny 300 ml [8]</b>	
Wys. Białkowa (Białkologia)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] galantyna z kurczaka 150g [1/2/8], miód 25g, pomidor 50g, sałata rozspanka 10g	Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny [1/2] 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>jabłko 150g + jogurt owocowy 100 g [6]</b>	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml <b>Skyr owocowy 140g [6]</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 7g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6], galantyna z kurczaka bez groszku 150g [1/2/8], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozspanka 10g	Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny [1/2] 200g Szpinak duszony 120g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Herbata rumiankowa 250ml <b>Mus jabłkowy 150 g</b>	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml <b>Sok warzywny 300 ml [8]</b>	
Cukrzyca	Jogurt 100g [6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone7, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 4,3g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 10g[6], galantyna z kurczaka 150g [1/2/8], pomidor 50g, sałata rozspanka 10g	Sos boloński 180g [1/8], makaron razowy [1/2] 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Bez Cukru</b> <b>Jabłko 150 g</b>	Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b> <b>Sok warzywny 300 ml [8]</b>	
Dpr. Pch. s. Zabiegłowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 7g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6], galantyna z kurczaka bez groszku 150g [1/2/8], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozspanka 10g	Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny [1/2] 200g Szpinak duszony 120g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Herbata rumiankowa 250ml <b>Mus jabłkowy 150g</b>	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml <b>Sok warzywny 300 ml [8]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlna mielona 100g [1/3/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozspanka 10g	Sos boloński 180g [1/8], ziemniaki 200g Szpinak duszony 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna mielona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Mus jabłkowy 150g</b>	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml <b>Sok warzywny 300 ml [8]</b>	
Bazniaczka	Zupa jarska 350 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] galantyna z kurczaka 150g [1/2/8], miód 25g, pomidor 50g, sałata rozspanka 10g	Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny [1/2] 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata z cytryną 250ml <b>Jabłko z pieca 150g</b>	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml <b>Sok warzywny 300 ml [8]</b>	
Dzieci	Jogurt owocowy 100g [6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2106,7 kcal, Białko 121g, Tłuszcze 61,7g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,5g, węglowodany 253g w tym cukry 52g, błonnik 31g, sól 5g
	Pieczywo pszenne + 100g [1], masło10g[6] wędlna 50g [1/3/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata rozspanka 10g	Sos boloński 180g [1/8], ziemniaki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata rumiankowa 250ml <b>Jabłko 150g</b>	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml <b>Mus owocowy 100g</b>	
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Jogurt 100/150g[6]</b>		<b>Sok warzywny 300 ml [8]</b>	
Chirurgiczna poparzeniowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6] galantyna z kurczaka bez groszku 150g [1/2/8], pomidor b/s 50g, dżem 25g, sałata rozspanka 10g	Sos boloński 180g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka mini z wórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Jabłko z pieca 150g</b>	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml <b>Mus owocowy 100g</b>	

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 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 męcząca

Dieta	12.maj.25 - poniedziałek		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]	Zupa pieczarkowa 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2407 kcal, Białko 113g, Tłuszcz 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 275g w tym cukry 52g, błonnik 51g, sól 5,3g
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa (Biohologika)	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	
Mleko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	
Cukrzyca	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]	Zupa pieczarkowa 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2756 kcal, białko: 134g, Tłuszcze 90g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 9g, węglowodany 280g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 4,7g
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g Kakao200ml [6]	Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 40g [6], pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	
Dip. Pch. s. Zagęszczony	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Kakao200ml [6]	Pulpet z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 70g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	
Bezmielczana	Zupa jarska 350ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2502 kcal, białko: 103g, tłuszcze 110g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12g, węglowodany 275g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 4,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g Herbata 250ml	Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	
Drożdżowa	Jogurt owocowy 100g [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2223 kcal, białko: 104g, tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5g, węglowodany 279g w tym cukry 70g, błonnik 25g, sól 4,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Herbata 250ml	Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	
PIEKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta + dodatek	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	Kakao200ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczna preparacyjna	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6] Jogurt 100g [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] piersz z indyka wędzona 40g [1/5/7-10], miód 20g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	

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