

Dieta		29.cze.25 - niedziela		Nowe Miasto Lubawskie					
		ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD		KOLACJA + ( KOLACJA 21 )		WARTOŚCI	
Pudłatawa	---	Jogurt owocowy 100g [6]		Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]		---		Energia: 2429 kcal, Białko 112, Tłuszcze 93g w tym nasycone 29, węglowodany 286g w tym cukry 41g, błonnik 49g, sól 5,9g	
		Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml		Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] serek deliser 1szt [6], szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml			
		Pomarańcza 150g-170g				Sok marchew seler 300ml [8]			
Lekkostrawna	---	Jogurt owocowy 100g [6]		Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]		---		Energia: 2409 kcal, Białko 112, Tłuszcze 93g w tym nasycone 29, węglowodany 281g w tym cukry 41g, błonnik 39g, sól 5,9g	
		Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek deliser 1szt [6], szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml			
		Pomarańcza 150g-170g				Sok marchew seler 300ml [8]			
Wys. Białkowa (Chimielologia)	---	Jogurt 100g [6]		Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]		---		Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g	
		Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek deliser 1szt [6], szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml			
		Pomarańcza 150g-170g + kefir 200ml[6]				Sok marchew seler 300ml [8]			
Mielko Tłuszczowa	---	Jogurt 100g [6]		Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]		---		Energia: 2225kcal, Białko 116, Tłuszcze 73g w tym nasycone 29, węglowodany 276g w tym cukry 51g, błonnik 29g, sól 5,7g	
		Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml			
		Owsianka Dawtona 100g				Sok marchew seler 300ml [8]			
Cukrzyca	---	Jogurt naturalny 100g [6]		Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]		---		Energia: 2427 kcal, Białko 106, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 296g w tym cukry 39g, błonnik 51g, sól 6,2g	
		Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml		Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] serek deliser 1szt [6], szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml			
		Pomarańcza 150g-170g		Bez Cukru		Bez Cukru		Bez Cukru	
Dgr. Pch. s. Żelazkowy	---	Jogurt 100g [6]		Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]		---		Energia: 2225kcal, Białko 116, Tłuszcze 73g w tym nasycone 29, węglowodany 276g w tym cukry 51g, błonnik 29g, sól 5,7g	
		Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml			
		Pomarańcza 150g-170g				Sok marchew seler 300ml [8]			
Mielona	---	Jogurt 100g [6]		Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]		---		Energia: 2367 kcal, Białko 106, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 281g w tym cukry 48g, błonnik 35g, sól 5,8g	
		Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona mielona 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Pulpecik z piersi kurczaka 120g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek deliser 1szt [6], szynka kanapkowa mielona 50g [1/5/7-10], dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml			
		Owsianka Dawtona 100g				Sok marchew seler 300ml [8]			
Bogatą Energetyczną	---	Jogurt 100g [6]		Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]		---		Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g	
		Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek deliser 1szt [6], szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml			
		Pomarańcza 150g-170g				Sok marchew seler 300ml [8]			
Dzieci	---	Jogurt 100g [6]		Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]		---		Energia: 2016, Białko 106, Tłuszcze 65g w tym nasycone 22, węglowodany 238g w tym cukry 60g, błonnik 28g, sól 4,8g	
		Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml		pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6] serek deliser 1szt [6], szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml			
		Pomarańcza 150g-170g				Sok marchew jabłko Kubaś 200ml			
PAPKA	---	Przetarta 500ml [1/2/8]		Przetarta 500ml [1/2/8]		Przetarta 500ml [1/2/8]		Białko:80 Tłuszcze:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g	
		Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml			
		Jogurt 150g [6]				Sok marchew seler 300ml [8]			
Chirurgiczna pamperscyjna	---	Jogurt 100g [6]		Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]		---		Białko:80 Tłuszcze:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g	
		Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Pulpecik z piersi kurczaka 120g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml			
		Owsianka Dawtona 100g				Galaretki 180g			
<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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

Dieta	28.cze.25 - sobota		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Pudratwa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2580, Białko 114, Tłuszcze 96g w tym nasycone 32, węglowodany 315g w tym cukry 76g, błonnik 56g, sól 5,1g
	Pieczyczo razowe 100g[1], masło10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek lactima 1 szt [6], pomidor 50g, rozspanka 10g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10]	Pieczyczo razowe100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko 1 szt (200g)		jogurt naturalny 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2544, Białko 110, Tłuszcze 96g w tym nasycone 32, węglowodany 310g w tym cukry 83g, błonnik 45g, sól 5,2g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek lactima 1 szt [6], pomidor 50g, rozspanka 10g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10]	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko 1 szt (200g)		jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa (Chimielonologia)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2817, Białko 145, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5,4g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek lactima 1 szt [6], pomidor 50g, rozspanka 10g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10]	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko 1 szt (200g)+ serek waniliowy 140g [6]		jogurt naturalny 150g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2402, Białko 110, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 315g w tym cukry 82g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, chrupki kukurydziane 20g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Marchewka mix na parze 130g	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt (200g)		jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzyca	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2461, Białko 117, Tłuszcze 102g w tym nasycone 36, węglowodany 254g w tym cukry 45g, błonnik 57g, sól 5,6g
	Pieczyczo razowe 100g[1], masło10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek lactima 1 szt [6], pomidor 50g, rozspanka 10g	Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10]	Pieczycworazowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b>	
	Jabłko 1 szt (200g)		jogurt naturalny 150g [6]	
Dgr. Pch. s. Zęglakowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2402, Białko 110, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 315g w tym cukry 83g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, chrupki kukurydziane 20g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Marchewka mix na parze 130g	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt (200g)		jogurt naturalny 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2501, Białko 110, Tłuszcze 97g w tym nasycone 42, węglowodany 298g w tym cukry 83g, błonnik 35g, sól 5,2g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka szkolna mielona 50g [1/7-10], serek lactima 1 szt [6], pomidor b/s 50g, rozspanka 10g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa mielona 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Mus jabłkowy 150g		jogurt naturalny 150g [6]	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 4,9g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek lactima 1 szt [6], pomidor 50g, rozspanka 10g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10]	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Mus w tubce warzywno -owoc. 100g		jogurt naturalny 150g [6]	
Dzieci	Jogurt z ziarnami zbóż 150g [1/6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2366, Białko 117, Tłuszcze 70,5g w tym nasycone 32, węglowodany 299g w tym cukry 69g, błonnik 42g, sól 4,7g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek lactima 1 szt [6], pomidor 50g, rozspanka 10g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko 1 szt (200g)		jogurt naturalny 150g [6]	
PIPIA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:71,5 Tłuszcze:65,8 Węglowodany:309,9 ENERGIA 2172,6kcal sól 4,9g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Mus w tubce warzywno -owoc. 100g		jogurt naturalny 150g [6]	
Chirurgiczna preparacyjna	0	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Białko:71,5 Tłuszcze:65,8 Węglowodany:309,9 ENERGIA 2172,6kcal sól 4,9g
	0	Kurczak w sosie pomidorowym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g , miód 25g Herbata z cytryną 250ml	
	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, chrupki kukurydziane 20g Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Mus jabłkowy 150g		jogurt naturalny 150g [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta		27.cze.25 - piątek		Nowe Miasto Lubawskie					
		ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD		KOLACJA + ( KOLACJA 21 )		WARTOŚCI	
Pudłatawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---					Energia: 2311, Białko 111, Tłuszcze 87g w tym nasycone 19, węglowodany 273g w tym cukry 49g, błonnik 44g, sól 5,2g	
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 200ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej 120g	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6]	Jajko 1 szt [2], ser żółty 40g[6], pomidor 50g, sałata lodowa 30g	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
		kefir 200 ml [6]				Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---					Energia: 2360, Białko 109, Tłuszcze 92g w tym nasycone 18, węglowodany 274g w tym cukry 47g, błonnik 35g, sól 5,4g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 200ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	Jajko 1 szt [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
		kefir 200 ml [6]				Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml			
Wys. Białkowa (Gimnastologia)	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---					Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5,9g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 200ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	Jajko 1 szt [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
		kefir 200 ml [6]				Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml			
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---					Energia: 2198, Białko 112, Tłuszcze 82g w tym nasycone 17, węglowodany 253g w tym cukry 49g, błonnik 31g, sól 5,1g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
		kefir 200 ml [6]				Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml			
Cukrzyca	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---					Energia: 2290,, Białko 107, Tłuszcze 84g w tym nasycone 25, węglowodany 279g w tym cukry 39g, błonnik 48g, sól 5,2g	
	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g[6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 260ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej 120g	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6]	Jajko 1 szt [2], ser żółty 40g[6], pomidor 50g, sałata lodowa 30g	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
		kefir 200 ml [6]		Bez Cukru		Galaretka owocowa b/c z kawałkami jabłka 250ml		Bez Cukru	
Djg. Pob. s. Żółtkawy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---					Energia: 2198, Białko 112, Tłuszcze 82g w tym nasycone 17, węglowodany 253g w tym cukry 49g, błonnik 31g, sól 5,1g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10],mus tubka 100g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
		kefir 200 ml [6]				Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml			
Mielidna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---					Energia: 2238, Białko 114, Tłuszcze 82g w tym nasycone 17, węglowodany 261g w tym cukry 49g, błonnik 31g, sól 5,3g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g ,mus tubka 100g	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	Pasta z jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlna mielona 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
		kefir 200 ml [6]				Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml			
Bogata Energetycznie	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---					Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5,9g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	Jajko 1 szt [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
		kefir 200 ml [6]				Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml			
Dzieci	Jogurt naturalny 100g [6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---					Energia: 2188, Białko 127, Tłuszcze 61g w tym nasycone 23, węglowodany 268g w tym cukry 87g, błonnik 33g, sól 5,1g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt.	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	Jajko 1 szt [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
		kefir 200 ml [6]				Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml			
PIKKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]					Białko:80,5 Tłuszcz:73,9 Węglowodany:298,1 ENERGIA 2171,4kcal sól 4,7g	
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml			Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml			
		Jogurt 150g [6]							
Chirurgiczna poroparcyjna	0	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---					Białko:80,5 Tłuszcz:73,9 Węglowodany:298,1 ENERGIA 2171,4kcal sól 4,7g	
	0	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]	Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g	Kompot 250ml		Herbata 250ml		
		sok warzywny 300ml				Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml			

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

Dieta		26.cze.25 - czwartek		Nowe Miasto Lubawskie					
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + ( KOLACJA 21 )		WARTOŚCI	
Pudłkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		---		Energia: 2319 kcal, Białko 108, Tłuszcze 86g w tym nasycone 25, węglowodany 279g w tym cukry 49g, błonnik 54g, sól 5,7g	
	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml	Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Mizeria z jogurtem 130g [6] Kompot 250ml		Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, papryka 50g , sałata mix 10g Herbata 250ml		Mus owocowy tubka 100g			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		---		Energia: 2319 kcal, Białko 108, Tłuszcze 86g w tym nasycone 25, węglowodany 279g w tym cukry 49g, błonnik 54g, sól 5,7g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml	Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z selera 130g [6/8] Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Mus owocowy tubka 100g			
Wys. Białkowa (Białkologia)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		---		Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml	Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z selera 130g [6/8] Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor 50g , sałata mix 10g Herbata 250ml		Mus owocowy tubka 100g			
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		---		Energia: 2319 kcal, Białko 108, Tłuszcze 86g w tym nasycone 25, węglowodany 279g w tym cukry 49g, błonnik 54g, sól 5,7g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Mus owocowy tubka 100g			
Cukrzyca	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		---		Energia: 2296 kcal, Białko 106, Tłuszcze 83g w tym nasycone 25, węglowodany 281g w tym cukry 49g, błonnik 56g, sól 5,9g	
	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml	Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Mizeria z jogurtem 130g [6] Kompot 250ml		Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt. [6], papryka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		sok pomidorowy 300 ml		Bez Cukru	
Dj. Pch. s. Zarębkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		---		Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g , dżem owocowy 20g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Mus owocowy tubka 100g			
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		---		Energia: 2309 kcal, Białko 108, Tłuszcze 86g w tym nasycone 25, węglowodany 263g w tym cukry 49g, błonnik 54g, sól 5,7g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna mielona 70g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Pulpeciki ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], ziemniaki 200g Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, dżem owocowy 20g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Mus owocowy tubka 100g			
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		---		Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml	Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z selera 130g [6/8] Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Mus owocowy tubka 100g			
Dzieci	---	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		---		Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukry 71,1g, błonnik 29g, sól 5g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml	Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Mus owocowy tubka 100g			
PIWKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]		Przetarta 500ml [1/2/8]		Przetarta 500ml [1/2/8]		Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml		Herbata 250ml		Mus owocowy tubka 100g			
Chirurgiczna poparzeniowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		---		Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g	
	---	Pulpeciki ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, dżem owocowy 20g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Mus owocowy tubka 100g			
		Budyń owsiany 250ml [1]							

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		25.cze.25 - środa		Nowe Miasto Lubawskie					
		ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD		KOLACJA + ( KOLACJA 21 )		WARTOŚCI	
Podstawowa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]		---		Kefir naturalny 200g [6]		Energia: 2559kcal, Białko 116, Tłuszcz 101g w tym nasycone 27, węglowodany 293g w tym cukry 43g, błonnik 52g, sól 5,9g	
	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] ser żółty 45g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + rozspzonka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml					
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]		---		Kefir naturalny 200g [6]		Energia: 2535 kcal, Białko 122, Tłuszcz 99g w tym nasycone 26, węglowodany 289g w tym cukry 49g, błonnik 31g, sól 5,4g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + rozspzonka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml					
Wys. Białkowa (Chimiofizjologia)	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]		---		Kefir naturalny 200g [6]		Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcz 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + rozspzonka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml					
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]		---		Kefir naturalny 200g [6]		Energia: 2304kcal, Białko 116, Tłuszcz 76g w tym nasycone 26, węglowodany 289g w tym cukry 42g, błonnik 26g, sól 5,4g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka z szynką z selera gotowanego 120g [1/5/7-10] +rozspzonka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany 130g [8] Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa [1/5/7-10] + galaretką owocowa 150g+ pomidor b/s 70g Herbata 250ml					
Cukrzyca	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]		---		Kefir naturalny 200g [6]		Energia: 2468 kcal, Białko 112, Tłuszcz 99g w tym nasycone 29, węglowodany 283g w tym cukry 39g, błonnik 57g, sól 5,1g	
	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] ser żółty 45g [6], sałatka z selera naciowego z szynką 120g[1/5/7-10] + rozspzonka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml		Bez Cukru		Bez Cukru	
Djgn. Pch. s. Zębkawki	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]		---		Kefir naturalny 200g [6]		Energia: 2314kcal, Białko 116, Tłuszcz 81g w tym nasycone 26, węglowodany 289g w tym cukry 42g, błonnik 26g, sól 5,4g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + rozspzonka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany 130g [8] Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa [1/5/7-10] + galaretką owocowa 150g+ pomidor b/s 70g Herbata 250ml					
Mielona	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]		---		Kefir naturalny 200g [6]		Energia: 2535 kcal, Białko 119, Tłuszcz 99g w tym nasycone 26, węglowodany 289g w tym cukry 49g, błonnik 31g, sól 5,4g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + rozspzonka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina miksowana [1/5/7-10] 70g pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8]					
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]		---		Kefir naturalny 200g [6]		Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcz 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + rozspzonka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml					
Dzieci	---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]		---		Kefir naturalny 200g [6]		Energia: 2411 kcal, Białko 109, Tłuszcz 102g w tym nasycone 35,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + rozspzonka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml					
Pieka	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]		---		Kefir naturalny 200g [6]		Białko:96,6 Tłuszcz:64,9 Węglowodany:254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml		Herbata 250ml					
Chirurgiczna proparazyjna	Jogurt 100g [6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]		---		Kisiel owocowy 250ml		Białko:96,6 Tłuszcz:64,9 Węglowodany:254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka z szynką z selera gotowanego 120g [1/5/7-10] +rozspzonka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8] Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa [1/5/7-10] + galaretką owocowa 150g+ pomidor b/s 70g Herbata 250ml					

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta	24.cze.25 - wtorek		Nowe Miasto Lubawskie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Pudłkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa z czerwonej fasoli z pomidorami 350ml [1/8]	---	---	Energia: 2472 kcal, Białko 116, Tłuszcz 96g w tym nasycone 33, węglowodany 286g w tym cukry 47g, błonnik 51g, sól 6,5g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pomidor 50g, lodowa 30g Herbata 250ml	<b>mus tubka 100g</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	---	Energia: 2416 kcal, Białko 109g, Tłuszcz 96g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 279g w tym cukry 49g, błonnik 37g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pomidor 50g, lodowa 30g Herbata 250ml	<b>mus tubka 100g</b>	
Wys. Białkowa (Etiemoindolgia)	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcz 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pomidor 50g , lodowa 30g Herbata 250ml	<b>mus tubka 100g</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	---	Energia: 2227kcal, Białko 107g, Tłuszcz 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 56g, błonnik 34g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata 100 g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, lodowa 30g Herbata 250ml	<b>mus tubka 100g</b>	
Cukrzyca	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	---	Energia: 2419 kcal, Białko 107, Tłuszcz 99g w tym nasycone 29, węglowodany 275g w tym cukry 39g, błonnik 65g, sól 5,3g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],ser zółty 30g [6], rzodkiewka 50g , lodowa 30g Herbata 250ml	<b>sok marchew-cukinia 300 ml [8]</b> <b>Bez Cukru</b>	
Djg. Pbi. s. Zniegalkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	---	Energia: 2227kcal, Białko 107g, Tłuszcz 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 56g, błonnik 34g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata 100 g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, lodowa 30g Herbata 250ml	<b>mus tubka 100g</b>	
Mielidna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcz 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa mielona 70g [1/3/5/7-10] ,pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Roladka drobiowa z kurczaka 110g/80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g , lodowa 30g Herbata 250ml	<b>mus tubka 100g</b>	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcz 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pomidor 50g, lodowa 30g Herbata 250ml	<b>mus tubka 100g</b>	
Dzieci	Jogurt naturalny 150g [6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	---	Energia: 2106,7 kcal, Białko 121g, Tłuszcz 61,7g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,9g, węglowodany 253g w tym cukry 52g, błonnik 31g, sól 5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g bukiet warzyw z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pomidor 50g , lodowa 30g Herbata 250ml	<b>mus tubka 100g</b>	

PIPIA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:96 Tłuszcz:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Galaretka b/c 200ml</b>		<b>mus tubka 100g</b>	
Chirurgiczna pnaperacyjna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] 0	Zupa ziemniaczana 350ml [8]	---	Białko:96 Tłuszcz:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Roladka drobiowa z kurczaka 110g/80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, lodowa 30g 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 mięczaki

Dieta	23.cze.25 - poniedziałek		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa żurek 350ml [1/2/6/8]	---	Energia: 2531 kcal, Białko 118g, Tłuszcz 104g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 281g w tym cukry 35g, błonnik 56g, sól 5,4g
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2450 kcal, białko: 111g, tłuszcz 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 34g, sól 5,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa (Gimnastyka)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcz 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2401 kcal, białko: 114g, tłuszcz 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 295g w tym cukry 44g, błonnik 29g, sól 5,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jaglana 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], pasta z białek 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
Cukrzyca	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa żurek 350ml [1/2/6/8]	---	Energia: 2463 kcal, białko: 114g, tłuszcz 103g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37g, węglowodany 270g w tym cukry 35g, błonnik 64g, sól 5,9g
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
Dgr. Pch. s. Żelazkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2401 kcal, białko: 114g, tłuszcz 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 295g w tym cukry 44g, błonnik 29g, sól 5,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jaglana 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], pasta z białek 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2469kcal, białko: 121g, tłuszcz 97g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 278g w tym cukry 51g, błonnik 32g, sól 6,1g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynka zawędzana mielona 100g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor B/S 50g Kakao 200ml	Pulpecik z szynki 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa mielona 50g [1/7-10], pasta z jajek 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
Biegota Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2597 kcal, białko: 119g, tłuszcz 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
Dzieci	Jogurt owocowy 100g [6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2223 kcal, białko: 104g, tłuszcz 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,4g, węglowodany 279g w tym cukry 70g, błonnik 25g, sól 4,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
Papka	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:80 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Dietetyczna proparazylna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] Jogurt owocowy 100g [6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Białko:80 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jaglana 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], pasta z białek 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g 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 mięczaki