

Dieta	06.lip.25 - niedziela		Nowe Miasto Lubawskie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---		Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 16, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 4,5g
	Jogurt 100g [6]	Udko z kurczaka nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]	Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Pieczywo razowe100g[1], masło 10g[6] pasztet domowy z soczewicy i fasoli 110g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g	Sałata z jogurtem 100g [6]			
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Jabłko 1 szt. 150g		mus owocowy w tubce 100g		
Lekkastrawna	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---		Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Jogurt 100g [6]	Udko z kurczaka nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]	Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g	Sałata z jogurtem 100g [6]			
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Jabłko 1 szt. 150g		mus owocowy w tubce 100g		
Wys. Białkowa (Ginekologia)	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---		Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Jogurt 100g [6]	Udko z kurczaka nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]	Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g	Sałata z jogurtem 100g [6]			
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Jabłko 1 szt. 150g		skyr 125g[6]		
Niska Tłuszczowa	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	Jogurt naturalny 150g [6]		Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 5g
	Jogurt 100g [6]	Udko z kurczaka nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]	wędlina 50g [1/5/7-10], dżem brzoskwinowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	Sałata z jogurtem 100g [6]			
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		mus owocowy w tubce 100g		

Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6] ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 11, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 4,9g
	Pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g	Udko z kurczaka nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło 10g[6] Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata 250ml Bez Cukru	
	Jabłko 1 szt. 150g		sok warzywny 300ml	
Dgr. Prob. s. Zoiłakowy	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 5g
	Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	Udko z kurczaka nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem brzoskwinowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		mus owocowy w tubce 100g	
Mielona	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina mielona 70g 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	Roladka wieprzowa ze schabu z warzywami (siekana) - pieczona 120g [1/5/7-10], sos własny 80g [1/8], ziemniaczki Seler gotowany z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło 10g[6] Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor /B/S 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		mus owocowy w tubce 100g	

Dzieci	Jogurt 100g [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2016, Białko 106, Tłuszcze 65g w tym nasycone 11g, węglowodany 238g w tym cukry 60g, błonnik 28g, sól 4,8g
	Jabłko 1 szt. 150g		mus owocowy w tubce 100g	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Jogurt 100g [6]		mus owocowy w tubce 100g	
Chirurgiczna pooperacyjna	--- Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem brzoskwinowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		mus owocowy w tubce 100g	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"				

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

Dieta	05.lip.25 - sobota			Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa z botwinki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2489, Białko 107, Tłuszcze 89g w tym nasycone 43S, węglowodany 315g w tym cukry 79g, błonnik 56g, sól 5,9g	
	Pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi ruskie 5 szt. 300g [1/6] + masło 5g [6] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., ogórek 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml		
	Banan 150g		Jogurt do picia 200 ml [6]		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa z botwinki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2460, Białko 108, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 309g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5,9g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi ruskie 5 szt. 300g [1/6] + masło 5g [6] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml		
	Banan 150g		Jogurt do picia 200 ml [6]		
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa z botwinki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2460, Białko 108, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 309g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5,9g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi ruskie 5 szt. 300g [1/6] + masło 5g [6] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml		
	Banan 150g+ skyr 120g[6]		Jogurt do picia 200 ml [6]		
Nisko Tłuszczowa	---	Zupa z botwinki 350 ml [1/6/8]	Jogurt naturalny 150g [6]	Energia: 2053, Białko 110, Tłuszcze 65g w tym nasycone 22, węglowodany 257g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 5,4g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt, pomidor b/s 70g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Potrąwka z fileta z indyka w białym sosie koperkowym 200g [1/8], ziemniaczki 200g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], mus jabłkowy 100g, pomidor B/S 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml		
	Banan 150g		Jogurt do picia 200 ml [6]		

Cukrzyca	Jogurt 100/150g [6]	Zupa z botwinki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2326, Białko 113, Tłuszcze 82g w tym nasycone 26, węglowodany 284g w tym cukry 51g, błonnik 55g, sól 5,7g
	Pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Pierogi ruskie 5 szt. 300g [1/6] + masło 5g [6] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., ogórek 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	
	pomarańcza 1 szt. 150g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Dgr. Pob. s. Związkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa z botwinki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2053, Białko 110, Tłuszcze 65g w tym nasycone 22, węglowodany 257g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt, pomidor b/s 70g + sałata 10g Herbata 250ml	Potrąwka z fileta z indyka w białym sosie koperkowym 200g [1/8], ziemniaczki 200g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], mus jabłkowy 100g, pomidor B/S 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 150g		Jogurt do picia 200 ml [6]	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa z botwinki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2460, Białko 108, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 309g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor b/s 50g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Potrąwka z fileta z indyka w białym sosie koperkowym 200g [1/8], ziemniaczki 200g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 70g [2/6/9], pomidor B/S 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Mus jabłko-banan 150g		Jogurt do picia 200 ml [6]	

Dzieci	Jogurt 100/150g [6]	Zupa z botwinki 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], masło 10g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g	Pierogi ruskie 5 szt. 300g [1/6] + masło 5g [6] Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor b/s 50g, mix sałat 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 150g		Jogurt do picia 200 ml [6]	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 2460, Białko 108, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 309g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5,9g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]		Jogurt do picia 200 ml [6]	
Chirurgiczna pooperacyjna	#ADR!	Zupa z botwinki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2460, Białko 108, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 309g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt, pomidor b/s 70g + sałata 10g	Potrawka z fileta z indyka w białym sosie koperkowym 200g [1/8], ziemniaczki 200g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], mus jabłkowy 100g, pomidor B/S 50g, mix sałat 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Galaretka 180g		Jogurt do picia 200 ml [6]	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"				

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

Dieta	04.lip.25 - piątek			
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2504, Białko 130, Tłuszcze 75g w tym nasycone 7, węglowodany 283g w tym cukry 93g, błonnik 43g, sól 4,3g
	Pieczywo razowe+ kajzerka 100g[1], masło 10g[6], twarożek z ziołami 100g (bazylija/ pietruszka/ koperek) [6], dżem porzeczkowy 25g , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Śledź z jogurtem bałkańskim 180g [3/6], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 1 szt [6] , Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	pomarańcza 1 szt 150-170g		kefir 200 ml [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 4, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło 10g[6] twarożek z ziołami 100g (bazylija/ pietruszka/ koperek) [6], dżem porzeczkowy 25g , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 1 szt [6] , Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	pomarańcza 1 szt 150-170g		kefir 200 ml [6]	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 4, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło 10g[6] twarożek z ziołami 100g (bazylija/ pietruszka/ koperek) [6], dżem porzeczkowy 25g , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 1 szt [6] , Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	pomarańcza 1 szt 150-170g		kefir 200 ml [6]	
Nisko Tłuszczowa	---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	Jogurt naturalny 150g [6]	Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 4, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło 10g[6] Szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g , sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], miód 20g , pomidor b/s 50g , sałata mix 10g Herbata 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt 120-150g		kefir 200 ml [6]	

Cukrzyca	Jogurt naturalny 100/150g [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2375, Białko 111, Tłuszcze 89g w tym nasycone 5, węglowodany 256g w tym cukry 58g, błonnik 55g, sól 4g
	Pieczywo razowe , masło 10g[6], twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], wędlina 30g[1/5/7-10] , sałata mix 10g Kakao 260ml [6] Bez Cukru	Śledź z jogurtem bałkańskim 180g [3/6], ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 1 szt [6] , Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	
	pomarańcza 1 szt 150-170g		kefir 200 ml [6]	
Dgr. Pob. s. Zjadkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 4, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło 10g[6] Szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g , sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], miód 20g , pomidor b/s 50g , sałata mix 10g Herbata 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt 120-150g		kefir 200 ml [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 4, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło 10g[6] twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], dżem porzeczkowy 25g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pulpet z morszczuka 120g[1/3/8] z sosem szpinakowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 1 szt [6] , Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt 120-150g		kefir 200 ml [6]	

Dzieci	Jogurt 100/150g [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2188, Białko 127, Tłuszcze 61g w tym nasycone 6, węglowodany 268g w tym cukry 87g, błonnik 33g, sól 5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło 10g[6] twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], dżem porzeczkowy 25g , sałata mix 10g	Naleśniki z twarogiem [6] z musem owocowym 2 szt. Jogurt naturalny 100g [6]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 1szt [6] , Pomidor 50g, roszponka 10g	
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	pomarańcza 1 szt 150-170g		kefir 200 ml [6]	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 4, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5g
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 100g [6]		kefir 200 ml [6]	
Chirurgiczna pooperacyjna	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 4, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5g
	Szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g , sałata mix 10g Herbata 250ml	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], miód 20g , pomidor b/s 50g , sałata mix 10g Herbata 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt 120-150g		kefir 200 ml [6]	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"				

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

Dieta	03.lip.25 - czwartek			Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g mizeria z jogurtem 130g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], jabłko 1 szt, papryka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2433 kcal, Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 8, węglowodany 287g w tym cukry 53g, błonnik 52g, sól 4,7g	
	sok pomidorowy 300 ml		Galaretka z owocami 180g		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt. [2], jabłko 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 6g, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 4,4g	
	sok pomidorowy 300 ml		Galaretka z owocami 180g		
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], jabłko 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 6g, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 4,4g	
	sok pomidorowy 300 ml		jogurt naturalny 100g [6]		
Nisko Tłuszczowa	--- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	Jogurt naturalny 150g [6] pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jabłko z pieca 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 6, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g	
	sok pomidorowy 300 ml		Galaretka z owocami 180g		

Cukrzyca	Pieczyczo razowe 100g [1], rama 10g [6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g mizeria z jogurtem 130g [6] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczyczo żytnie razowe 100g [1], masło 10g [6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], papryka 50g, jajko 1 szt [2], jabłko 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 9g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 4,9g
	sok pomidorowy 300 ml		Galaretka z owocami B/C180g	
Dgr. Pob. s. Związkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] Pieczyczo pszenne 100g [1], rama 10g [6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 120g [6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g [6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jabłko z pieca 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 6, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	sok pomidorowy 300 ml		Galaretka z owocami 180g	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] Pieczyczo pszenne 100g [1], rama 10g [6] Wędlina mielona 50g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ziemniaki 200g szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g [6] szynka kanapkowa mielona 60g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z jajek 50g [2], jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 6g, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 4,4g
	sok pomidorowy 300 ml		Galaretka z owocami 180g	

Dzieci	---	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8]	---	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], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Potrąwka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 130g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], jabłko 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	sok pomidorowy 300 ml		Galaretka z owocami 180g	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 6g, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 4,4g
	sok pomidorowy 300 ml		Galaretka do picia 180g	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] ---	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8]	---	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], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Potrąwka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jabłko z pieca 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	mus owocowy tubka 100g		Galaretka z owocami 180g	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"				

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

Dieta	02.lip.25 - środa				
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8]	---	Pieczywo razowe 100g [1], rama10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 40g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2255,5kcal, Białko 111,1, Tłuszcze 79,5g w tym nasycone 17,3, węglowodany 274g w tym cukry 73,5g, błonnik 35,8g, sól 5g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem wiśniowy 25g, ogórek zielony 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Bigos tradycyjny ze słodkiej kapusty z wędzonką 320g [1/5-10] , ziemniaki 200g 0 Kompot 250ml			
	Banan 1 szt.			Jogurt bułgarski 200 ml [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8]	---	Pieczywo pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], mozzarella mini 5 szt. [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2264 kcal, Białko 109, Tłuszcze 92g w tym nasycone 15,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem wiśniowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora z jogurtem i koperkiem 120g [6] Kompot 250ml			
	Banan 1 szt.			Jogurt bułgarski 200 ml [6]	
Wys. Białkowa (Ginekológia)	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8]	---	Pieczywo pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], mozzarella mini 5 szt. [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2264 kcal, Białko 109, Tłuszcze 92g w tym nasycone 15,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem wiśniowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora z jogurtem i koperkiem 120g [6] Kompot 250ml			
	Banan 1 szt.+ jogurt naturalny 100g			Jogurt bułgarski 200 ml [6]	
Nisko Tłuszczowa	---	Zupa grysikowa 350g [1/8]	---	Jogurt naturalny 150g [6]	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],jogurt naturalny 100g [6], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora b/s z jogurtem i koperkiem 120g [6] Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem wiśniowy 20g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt.			Jogurt bułgarski 200 ml [6]	

Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8]	---	Energia: 2467 kcal, Białko 115, Tłuszcze 99g w tym nasycone 19, węglowodany 279g w tym cukry 69g, błonnik 57g, sól 5,3g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 50g, ogórek zielony 50g, roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora z jogurtem i koperkiem 120g [6] Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo razowe 100g [1], rama10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 40g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	
	Pomarańcza 1 szt.		Jogurt bułgarski 200 ml [6]	
Dgr. Pob. s. Zjadkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8]	---	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],jogurt naturalny 100g [6], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora b/s z jogurtem i koperkiem 120g [6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem wiśniowy 20g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt.		Jogurt bułgarski 200 ml [6]	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8]	---	Energia: 2264 kcal, Białko 109, Tłuszcze 92g w tym nasycone 15,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora b/s z jogurtem i koperkiem 120g [6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], mozarella mini 5 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt.		Jogurt bułgarski 200 ml [6]	

Dzieci	---	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g marchewka plastry mix z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	---	Energia: 2264 kcal, Białko 109, Tłuszcze 92g w tym nasycone 15,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem wiśniowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczycwo pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], mozzarella mini 5 szt. [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	Banan 1 szt.		Jogurt bułgarski 200 ml [6]	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2264 kcal, Białko 109, Tłuszcze 92g w tym nasycone 15,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
	Jogurt 150g [6]		Jogurt bułgarski 200 ml [6]	
Chirurgiczna pooperacyjna	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],jogurt naturalny 100g [6], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora b/s z jogurtem i koperkiem 120g [6] Kompot 250ml	---	Energia: 2264 kcal, Białko 109, Tłuszcze 92g w tym nasycone 15,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
	Banan 1 szt.		pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],jogurt naturalny 100g [6], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml Kisiel 300 ml	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"				

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

Dieta	01.lip.25 - wtorek		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa z soczewicy 350 ml [1/5/7-10] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], kasza gryczana 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z ogórkiem i rzodkiewką 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], ogórek 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 6, węglowodany 266g w tym cukty 59g, błonnik 47g, sól 4,8g
	Pomarańcza 150-170g		mus owocowy tubka 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 250g w tym cukty 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Pomarańcza 150-170g		mus owocowy tubka 100g	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 250g w tym cukty 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Jogurt 100g [6] + Pomarańcza 150-170g		budyń waniliowy 200ml[1/6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 10g[6] połudwica drobiowa 50g [1/5/7-10], jogurt naturalny 100g [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 7g, węglowodany 279g w tym cukty 66g, błonnik 37g, sól 5g
	Jabłko pieczone 1szt. 180-200g		mus owocowy tubka 100g	

Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6]	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8]	---	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 7, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 4,3g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], jajko 1 szt.[6], sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata rozszponka 10g	Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], kasza gryczana 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z ogórkiem i rzodkiewką 130g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], ogórek 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	
	Pomarańcza 150-170g		kefir 200 ml [6]	
Dgr. Pob. s. Zjadkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8]	---	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 + kajzerka 100g [1], masło 10g[6] polędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], jogurt naturalny 100g [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g	Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko pieczone 1szt. 180-200g		mus owocowy tubka 100g	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8]	---	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 + kajzerka 100g [1], masło 10g[6] wędlina krakowska mielona 30g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g , pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g	Roladka ze schabu w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka mielona 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko pieczone 1szt. 180-200g		mus owocowy tubka 100g	

Dzieci	Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2106,7 kcal, Białko 121g, Tłuszcze 61,7g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,5g, węglowodany 253g w tym cukry 52g, błonnik 31g, sól 5g
	Pomarańcza 150-170g		mus owocowy tubka 100g	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Jogurt 100g [6]		mus owocowy tubka 100g	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g[6] polędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], jogurt naturalny 100g [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	Jabłko pieczone 1szt. 180-200g		mus owocowy tubka 100g	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"				

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

Dieta	30.cze.25 - poniedziałek		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Zupa ogórkowa na wędzonce 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], serek lactima 1 szt [6], jabłko 1 szt., pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2535 kcal, Białko 124g, Tłuszcze 90g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2g, węglowodany 250g w tym cukry 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g
	Galaretka 180g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], serek lactima 1 szt. [6], jabłko 1 szt., pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 4,9g
	Galaretka 180g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa (Ginekológia)	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], serek lactima 1 szt. [6], jabłko 1 szt., pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 4,9g
	Jogurt owocowy 150g [6]		Jogurt naturalny 150g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g , rukola 10g Herbata 250ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], herbatniki 1 op 15g [1/2/6], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2437 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g
	Galaretka 180g		Jogurt naturalny 150g [6]	

Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6]	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2756 kcal, białko: 134g, tłuszcze 101g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 9g, węglowodany 230g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 4,7g
	pieczywo razowe 100g[1], rama10g[6] wędlna 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g , rukola 10g Kakao 200ml Bez Cukru	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml Bez Cukru	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g[1/5/7-10], serek lactima 1 szt. [6], jabłko 1 szt., pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml Bez Cukru	
	Galaretka B/C 180g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Dgr. Pob. s. Zoiądkowy	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6]	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2437 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], rama10g[6] wędlna 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g , rukola 10g Herbata 250ml	Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], herbatniki 1 op 15g [1/2/6], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	
	Galaretka 180g		jogurt naturalny 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6]	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 4,9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlna mielona 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Pulpet z szynki 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna mielona 50g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt. [6], mus jabłkowy 100g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	
	Galaretka 180g		Jogurt naturalny 150g [6]	

Dzieci	Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, Pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2223 kcal, białko: 104g, tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5g, węglowodany 279g w tym cukry 70g, błonnik 25g, sól 4,6g
	Galaretka 180g		Jogurt naturalny 150g [6]	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kakao 200ml	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 4,9g
	Jogurt 100g [6]		Jogurt naturalny 150g [6]	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g , rukola 10g Herbata 250ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], herbatniki 1 op 15g [1/2/6], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 4,9g
	Galaretka 180g		Jogurt naturalny 150g [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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