

Dieta		22.cze.25 - niedziela				NOWE MIASTO LUBAWSKIE				
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI		
Podstawa	---			Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]		---				
	jogurt 100g [6]			Schabowy wieprzowy panierowany smażony 130g [1/2]+ ziemniaczki 200g		Pieczywo razowe pszenno żytnie100g[1], maslo10g[6]		Energia Kcal. 2739, Białko 114, Tłuszcz 106, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 332 Cukry 57, Błonnik: 41, Sól 4,9		
	Pieczywo razowe pszenno żytnie100g[1], maslo10g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9]+ ketchup, pomidor 50g, jabłko 1 szt., sałata masłowa 10g			Mizeria z jogurtem naturalnym 120g [6]		Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem i koperkiem 60g [6], ogórek 50g, sałata mix 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]			Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml				
	<u>owsianka Dawtona 100g</u>				<u>Kefir 200ml [6]</u>					
Lekkostrawna	---			Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]		---				
	jogurt 100g /150g [6]			Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g		Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6]		Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcz 103, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 4,6		
	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9]+ ketchup, pomidor 50g, jabłko 1 szt., sałata masłowa 10g			Sałata z jogurtem naturalnym 120g [6]		Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem i koperkiem 60g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]			Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml				
	<u>owsianka Dawtona 100g</u>				<u>Kefir 200ml [6]</u>					
Wys. Białkowe (Białkooglia)	---			Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]		---				
	jogurt 100g /150g [6]			Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g		Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6]		Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcz 103, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 4,6		
	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9]+ ketchup, pomidor 50g, jabłko 1 szt., sałata masłowa 10g			Sałata z jogurtem naturalnym 120g [6]		Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem i koperkiem 60g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]			Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml				
	<u>owsianka Dawtona 100g + skyr 120g[6]</u>				<u>Kefir 200ml [6]</u>					
Nisko Tłuszczowa	---			Rosół domowy z makaronem (jarski) 350 ml [1/2/8]		---				
	jogurt 100g /150g [6]			Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g		Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6]		Energia Kcal. 2490, Białko 103, Tłuszcz 81, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 337 Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 5,2		
	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] parówki drobiowe 2szt. + ketchup + pomidor b/s 50g + banan 1 szt.			Sałata z jogurtem naturalnym 120g [6]		Wędlna drobiowa 30g [1/7-10], twarożek z jogurtem i koperkiem 60g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g				
	Herbata 250ml			Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml				
	<u>owsianka Dawtona 100g</u>				<u>Kefir 200ml [6]</u>					
Dietetyczna	---			Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]		---				
	jogurt 100g /150g [6]			Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g		Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], maslo10g[6]		Energia Kcal. 2739, Białko 114, Tłuszcz 106, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 332 Cukry 57, Błonnik: 41, Sól 4,9		
	Pieczyworazowe pszenno żytnie100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9]+ ketchup, pomidor 50g, jabłko 1 szt., sałata masłowa 10g			Mizeria z jogurtem naturalnym 120g [6]		Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem i koperkiem 60g [6], ogórek 50g, sałata mix 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Bez Cukru		Kompot 250ml		Bez Cukru		Bez Cukru		
	<u>sok warzywny 300 ml</u>				<u>kanapka 1 szt [1/2/5-10]</u>		<u>Kefir 200ml [6]</u>			
Dlż. Paj. s. Złagłowny	---			Rosół domowy z makaronem (jarski) 350 ml [1/2/8]		---				
	jogurt 100g /150g [6]			Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g		Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6]		Energia Kcal. 2490, Białko 103, Tłuszcz 81, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 337 Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 5,2		
	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] parówki drobiowe 2szt. + ketchup + pomidor b/s 50g + banan 1 szt.			Sałata z jogurtem naturalnym 120g [6]		Wędlna drobiowa 30g [1/7-10], twarożek z jogurtem i koperkiem 60g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g				
	Herbata 250ml			Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml				
	<u>owsianka Dawtona 100g</u>				<u>Kefir 200ml [6]</u>					
Młoda	---			Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]		---				
	jogurt 100g /150g [6]			Pulpeciki ze schabu w sosie własnym 120/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g		Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6]		Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcz 103, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 4,6		
	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9]+ ketchup, pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt., sałata masłowa 10g			Dylnia na parze z oliwą z oliwek 130g		Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem i koperkiem 60g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]			Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml				
	<u>owsianka Dawtona 100g</u>				<u>Kefir 200ml [6]</u>					
Bogata Energetyczna	---			Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]		---				
	jogurt 100g /150g [6]			Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g		Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6]		Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcz 103, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 4,6		
	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9]+ ketchup, pomidor 50g, jabłko 1 szt., sałata masłowa 10g			Sałata z jogurtem naturalnym 120g [6]		Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem i koperkiem 60g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]			Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml				
	<u>owsianka Dawtona 100g</u>				<u>Kefir 200ml [6]</u>					
Dzieci	---			Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]		---				
	jogurt 100g /150g [6]			Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g		Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6]		Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcz 103, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 4,6		
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9]+ ketchup, pomidor 50g, jabłko 1 szt., sałata masłowa 10g			Dylnia na parze z oliwą z oliwek 130g		Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem i koperkiem 60g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]			Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml				
	<u>owsianka Dawtona 100g + skyr 120g[6]</u>				<u>Kefir 200ml [6]</u>					
Pajka	---	Przetarta 500ml [1/2/8]		Przetarta 500ml [1/2/8]		Przetarta 500ml [1/2/8]		Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcz 103, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 4,6		
		Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml				
		<u>jogurt naturalny 100g [6]</u>		<u>kefir 200g [6]</u>		<u>Sok marchew-seler 300ml[8]</u>				
Dietetyczna prostejajna	---			Rosół domowy z makaronem (jarski) 350 ml [1/2/8]		---				
	jogurt 100g /150g [6]			Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g		pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6]		Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcz 103, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 4,6		
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g parówki drobiowe 2szt. + ketchup + pomidor b/s 50g + banan 1 szt.			Dylnia na parze z oliwą z oliwek 120g		Wędlna drobiowa 30g [1/7-10], twarożek z jogurtem i koperkiem 60g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g				
	Herbata 250ml			Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml				
	<u>owsianka Dawtona 100g</u>				<u>Galaretką do picia 250ml</u>					

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 tubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta		NOWE MIASTO LUBAWSKIE							
21.cze.25 - sobota		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 2)		WARTOŚCI	
Podstawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]		---		---		Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcz 107, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5	
	Pieczyczo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, ogórek 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masełko 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml		Pieczyczo razowe 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek lactima 1 szt [6], sałatka z białej rzodkiewki 80g, sałata mix 10g Herbata 250ml		galaretka 180g			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]		---		---		Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcz 107, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5	
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masełko 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek lactima 1 szt. [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		galaretka 180g			
Wys. Białkowa (Białoboga)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]		---		---		Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcz 107, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5	
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masełko 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		jogurt 100g [6]			
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]		---		---		Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcz 107, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5	
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 50g [2/9], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml		galaretka 180g			
Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6]	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]		---		---		Energia Kcal. 2749, Białko 148, Tłuszcz 109, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 305 Cukry 46, Błonnik: 41, Sól 4,9	
	Pieczyczo razowe 100g [1], rama 20g wędlna 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], ogórek 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masełko 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml Bez Cukru		Pieczyczo razowe 100g [1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek lactima 1 szt[6], sałatka z białej rzodkiewki 80g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru		galaretka b/c 180g			
Dp. Pch. s. Zjadliwy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]		---		---		Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcz 107, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5	
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 50g [2/9], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml		galaretka 180g			
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]		---		---		Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcz 107, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5	
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna mielona 100g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Gulasz drobiowy rozdrobniony 200g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek lactima 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		galaretka 180g			
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]		---		---		Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcz 107, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5	
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masełko 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		galaretka 180g			
Dzieci	Jogurt 100g [6]	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]		---		---		Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcz 107, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5	
	Pieczyczo pszenne 100g [1], rama 10g wędlna 40g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masełko 10g [6] + koperek Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml		pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek lactima 1 szt. [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		galaretka 180g			
PIEKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]		Przetarta 500ml [1/2/8]		Przetarta 500ml [1/2/8]		Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcz 107, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml		Herbata 250ml		galaretka 180g			
Chirurgiczna poporęczajna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Krupnik z drobną kaszą krakowską [1/8]		---		---		Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcz 107, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5	
	Pieczyczo pszenne 100g [1], rama 10g wędlna 40g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 50g [2/9], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml		galaretka 180g			

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta		NOWE MIASTO LUBAWSKIE			
20.cze.25 - piątek		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pudłowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2697, Białko 87, Tłuszcz 88, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 395 Cukry 71, Błonnik: 39, Sól 4,9
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie cytrynowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g surówka z kapusty białej 120 g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka zielonogórska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], papryka 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	jogurt naturalny 150g [6]	
Laktazowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie cytrynowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka zielonogórska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa (Białobójka)	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6], miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie cytrynowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka zielonogórska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	jogurt naturalny 150g [6]	
Mleka Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcz 73, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], miód 25G,pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml	Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie cytrynowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka zielonogórska 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2510, Białko 86, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 51, Błonnik: 38, Sól 4,9
	Pieczywo razowe100g[1], rama 20g fromage 80g[6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 260ml [6]	Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie cytrynowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g surówka z kapusty białej 120g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka zielonogórska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], papryka 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	jogurt naturalny 150g [6]	
Diet. Płat. s. Złagławki	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcz 73, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], miód 25G,pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml	Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie cytrynowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka zielonogórska 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	jogurt naturalny 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6], miód 25g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie cytrynowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pasta z jajek 70g [2], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	jogurt naturalny 150g [6]	
Biglio Energetyczna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie cytrynowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka zielonogórska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	jogurt naturalny 150g [6]	
Dieteci	Jogurt naturalny 100g [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 260ml [6]	Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie cytrynowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka zielonogórska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	jogurt naturalny 150g [6]	
PIPIKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	---	---	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	jogurt naturalny 100g [6]	
Dietetyczna niepercecyjna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], miód 25G,pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml	Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie cytrynowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka zielonogórska 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta		NOWE MIASTO LUBAWSKIE			
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2659, Białko 97, Tłuszcz 102, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 340, Cukry 60, Błonnik: 37, Sól 5
	0 Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Roladka z udka kurczaka nadziewana warzywami 140g [8], ryż brązowy 200g sałatka z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix 10g ,	Herbata 250ml	
Lekustrawna	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Roladka z kurczaka nadziewana warzywami 140g [8], ryż paraboliczny 200g sałatka z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix 10g ,	Herbata 250ml	
Wyg. Białkowa (Bimelobog)	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Roladka z kurczaka nadziewana warzywami 140g [8], ryż paraboliczny 200g sałatka z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix 10g ,	Herbata 250ml	
Nisko Tłuszczowe	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcz 93, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 4,9
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlna drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g , jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Roladka z kurczaka nadziewana warzywami 140g [8], ryż paraboliczny 200g sałatka z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 30g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, Pomidor b/s 50g, sałata10g	Herbata 250ml	
Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2320, Białko 93, Tłuszcz 81, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 304, Cukry 54, Błonnik: 36, Sól 4,7
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Roladka z kurczaka nadziewana warzywami 140g [8], ryż brązowy 200g sałatka z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix 10g ,	Herbata 250ml Bez Cukru	
Dgr. Pak. s. Zniehdowy	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcz 93, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 4,9
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlna drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g , jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Roladka z kurczaka nadziewana warzywami 140g [8], ryż paraboliczny 200g sałatka z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 30g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, Pomidor b/s 50g, sałata10g	Herbata 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], serek deliser 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] + ziemniaki 200g sałatka z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona mielona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Herbata 250ml	
Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 60, Błonnik: 35, Sól 5
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Roladka z kurczaka nadziewana warzywami 140g [8], ryż paraboliczny 200g sałatka z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Herbata 250ml	
Dzieleny	---	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Roladka z kurczaka nadziewana warzywami 140g [8], ryż paraboliczny 200g bukiet warzyw z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix 10g ,	Herbata 250ml	
PIEKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	---	---	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
Chirurgiczna/ortopedyczna	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5
	---	Roladka z kurczaka nadziewana warzywami 140g [8], ryż paraboliczny 200g sałatka z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 30g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, Pomidor b/s 50g, sałata10g	Herbata 250ml	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta		NOWE MIASTO LUBAWSKIE			
18.cze.25 - środa		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pudła	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa szczawiowa 350ml [1/2/8]	---	---	Energia Kcal. 2631, Białko 92, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 5
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100 g [2/8], kiwi 1 szt., sałata masłowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kotlet mielony smażony z szynki wieprzowej 120g [1/2], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym 120g [6]	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem porzeczkowy 25g, rzodkiewka 50g, rosółka 10g Herbata 250ml	sok pomidorowy 300ml [8]	
Lekusztwa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100 g [2/8], kiwi 1 szt., sałata masłowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki wieprzowej w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym 120g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem porzeczkowy 25g, Pomidor 50g, rosółka 10g Herbata 250ml	sok pomidorowy 300ml [8]	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100 g [2/8], kiwi 1 szt., sałata masłowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki wieprzowej w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym 120g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem porzeczkowy 25g, Pomidor 50g, rosółka 10g Herbata 250ml	sok pomidorowy 300ml [8]	
Mielniak	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcz 70, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 4,7
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mus owocowy tubka 100g, sałata masłowa 30g Herbata 250ml	Pulpet z szynki wieprzowej w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora b/s z jogurtem naturalnym 120g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzona parzona 50g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, rosółka 10g Herbata 250ml	Kisiel czysty 300 ml	
Cukrzyca	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa szczawiowa 350ml [1/2/8]	---	---	Energia Kcal. 2130, Białko 87 Tłuszcz 76, Tłuszcz Nasycone9, Węglowodany 286 Cukry 61, Błonnik: 36, Sól 4,8
	Pieczywo razowe 100g [1], rama20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100 g [2/8], kiwi 1 szt., sałata masłowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki wieprzowej w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym 120g [6]	Chleb razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], Ogórek zielony 50g, rzodkiewka 50g, rosółka 10g Herbata 250ml	sok pomidorowy 300ml [8]	
Diet. - Pł. z. Zagłowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcz 70, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 4,7
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mus owocowy tubka 100g, sałata masłowa 30g Herbata 250ml	Pulpet z szynki wieprzowej w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora b/s z jogurtem naturalnym 120g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzona parzona 50g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, rosółka 10g Herbata 250ml	Kisiel czysty 300 ml	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Szynka wędzona mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], kiwi 1 szt., sałata masłowa 30g Herbata 250ml	Pulpet z szynki wieprzowej w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora b/s z jogurtem naturalnym 120g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem porzeczkowy 25g, Pomidor b/s 50g, rosółka 10g Herbata 250ml	sok pomidorowy 300ml [8]	
Bogatą Energetyczną	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8
	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100 g [2/8], kiwi 1 szt., sałata masłowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki wieprzowej w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym 120g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem porzeczkowy 25g, Pomidor 50g, rosółka 10g Herbata 250ml	sok pomidorowy 300ml [8]	
Dzieci	---	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100 g [2/8], kiwi 1 szt., sałata masłowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki wieprzowej w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem porzeczkowy 25g, Pomidor 50g, rosółka 10g Herbata 250ml	sok pomidorowy 300ml [8]	
PIPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	---	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	sok pomidorowy 300ml [8]	
Chirurgiczna postępowania	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8
	pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mus owocowy tubka 100g, sałata masłowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki wieprzowej w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora b/s z jogurtem naturalnym 120g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzona parzona 50g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, rosółka 10g Herbata 250ml	Kisiel czysty 300 ml	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta		NOWE MIASTO LUBAWSKIE			
17.cze.25 - wtorek		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pudłowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa libañska z ciecierzycą i ziemniakami 350g [1/8]	---	---	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], rama10g twarożek śmietankowy 100g [6], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/6/8], kasza bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlna 40g [1/7-10], papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Jogurt naturalny 150g [6]	
Lekustrowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g twarożek śmietankowy 100g [6], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/6/8], kasza bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlna 40g [1/7-10], , pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa (Białekologia)	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g twarożek śmietankowy 100g [6], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/6/8], kasza bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlna 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Jogurt naturalny 150g [6]	
Miało Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcz 56, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g wędlna 30g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/6/8], kasza bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlna 40g [1/7-10], , pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6]	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2216, Białko 108, Tłuszcz 62, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 339, Cukry 41, Błonnik: 46, Sól 5
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g twarożek śmietankowy 100g [6], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/6/8], kasza bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlna 40g [1/7-10], papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Jogurt naturalny 150g [6]	
Dyr. Pch. z. Zjadliwy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcz 56, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g wędlna 30g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/6/8], kasza bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlna 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Jogurt naturalny 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2274, Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 41, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g twarożek śmietankowy 100g [6], wędlna mielona 70g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Roladka z piersi z kurczaka (mięso mielone na parze) 120g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlna mielona 50g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Jogurt naturalny 150g [6]	
Bogatą Energetyczną	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2274, Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 41, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g twarożek śmietankowy 100g [6], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/6/8], kasza bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlna 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Jogurt naturalny 150g [6]	
Dla ci	Jogurt owocowy 100g [6]	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g twarożek śmietankowy 100g [6], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/6/8], kasza bulgur 200g [1] Buraczki duszone [1/6] 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlna 40g [1/7-10], , pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Jogurt naturalny 150g [6]	
PIPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2274, Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8]	---	---	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g wędlna 30g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Roladka z piersi z kurczaka (mięso mielone na parze) 120g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/6/8], kasza bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta		NOWE MIASTO LUBAWSKIE							
16.cze.25 - poniedziałek		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Pudłowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]		---		---		Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7	
	pieczywo razowe 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor 50g, jabłko 1szt 120-150g, rukola 10g Kakao 200ml	Potrawka ze schabu 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z selera i jabłka 120g [6/8]		Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g		Herbata 250ml		kefir 200g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]		---		---		Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor 50g, jabłko 1szt 120-150g, rukola 10g Kakao 200ml	Potrawka ze schabu 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z selera i jabłka 120g [6/8]		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g		Herbata 250ml		kefir 200g [6]	
Wys. Białkowa (Białko 100g)	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]		---		---		Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor 50g, jabłko 1szt 120-150g, rukola 10g Kakao 200ml	Potrawka ze schabu 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z selera i jabłka 120g [6/8]		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g		Herbata 250ml		kefir 200g [6]	
Mieła Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]		---		---		Energia Kcal. 2457, Białko 91, Tłuszcz 77, Tłuszcz Nasycone 9,3, Węglowodany 350, Cukry 87, Błonnik: 39, Sól 5,5	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor 50g, mus jabłkowy 1szt 120-150g, rukola 10g Herbata 250ml	Potrawka ze schabu 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g		Herbata 250ml		kefir 200g [6]	
Cukrzyca	pieczywo razowe 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, jabłko 1szt 120-150g, rukola 10g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]		---		---		Energia Kcal. 2351, Białko 133, Tłuszcz 65, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 252, Cukry 81, Błonnik: 36, Sól 5,2	
		Potrawka ze schabu 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z selera i jabłka 120g [6/8]		Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g		Herbata 250ml		kefir 200g [6]	
Dgr. Pół. s. Zaleglowy	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]		---		---		Energia Kcal. 2457, Białko 91, Tłuszcz 77, Tłuszcz Nasycone 9,3, Węglowodany 350, Cukry 87, Błonnik: 39, Sól 5,5	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona drobiowa 50g[1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor 50g, mus jabłkowy 1szt 120-150g, rukola 10g Herbata 250ml	Potrawka ze schabu 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g		Herbata 250ml		kefir 200g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]		---		---		Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona mielona 50g[1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor b/s 50g, mus jabłkowy 1szt 120-150g, rukola 10g Kakao 200ml	Potrawka ze schabu 180g [1/8], ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z jajek 50g [2], sałata mix 10g		Herbata 250ml		kefir 200g [6]	
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]		---		---		Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor 50g, jabłko 1szt 120-150g, rukola 10g Kakao 200ml	Potrawka ze schabu 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z selera i jabłka 120g [6/8]		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g		Herbata 250ml		kefir 200g [6]	
Dzieci	Jogurt owocowy 100g [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]		---		---		Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor 50g, jabłko 1szt 120-150g, rukola 10g Kakao 200ml	Potrawka ze schabu 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g		Herbata 250ml		kefir 200g [6]	
PIPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kakao 200ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml		Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml		Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml		Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik:	
	jogurt naturalny 100g [6]	Kisiel do picia 250ml		kefir 200g [6]		kefir 200g [6]			
Chirurgiczna prostejczyzna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] Jogurt owocowy 100g [6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]		---		---		Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona drobiowa 50g[1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor 50g, mus jabłkowy 1szt 120-150g, rukola 10g Herbata 250ml	Potrawka ze schabu 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g		Herbata 250ml		kefir 200g [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