

Dieta	13.lip.25 - niedziela		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	---	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 6, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 4,5g
	Jogurt owocowy 150g [6]	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	Pieczyczo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]	
Lekustrawna	Pieczyczo żytnie razowe 100g [1], rama 10g[6]	Kiszona kapusta z jabłkiem i porę 130g	serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 50g, sałata 10g	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Wys. Białkowe (biologicznie)	Nektarynka 1 szt.		Jogurt bułgarski 200 g [6]	
	---	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
Jogurt owocowy 150g [6]	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]		
Nisko Tłuszczowa	Pieczyczo pszenne 100g [1], rama 10g[6]	sałata z oliwą z oliwek 100g	serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 50g, sałata 10g	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Cukrzycya	Nektarynka 1 szt. + jogurt naturalny 100g		Jogurt bułgarski 200 g [6]	
	---	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6,2g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 5g
Jogurt owocowy 150g [6]	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]		
Dgr. Pab. s. Znieglawny	Pieczyczo pszenne 100g [1], rama 10g[6]	sałata z oliwą z oliwek 100g	serek fromage 80g [6], dżem owocowy 1 szt, pomidor b/s 50g, sałata 10g	Energia: 2305 kcal, Białko 101, Tłuszcze 89g w tym nasycone 22, węglowodany 275g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 5,9g
	szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Mielona	mus tubka 100 g		Jogurt bułgarski 200 g [6]	
	---	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6,2g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 5g
Jogurt naturalny 150g [6]	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6]		
Brazniczana	Pieczyczo żytnie razowe 100g [1], rama 10g[6]	Kiszona kapusta z jabłkiem i porę 130g	serek fromage 80g [6], jajko 1szt [2], pomidor 50g, sałata 10g	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor 50g, sałata 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Dzieci	Nektarynka 1 szt.		Jogurt bułgarski 200 g [6]	
	---	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2191 kcal, Białko 106g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 265g w tym cukry 54g, błonnik 47g, sól 5,9g
Jogurt owocowy 150g [6]	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]		
PIPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	sałata z oliwą z oliwek 100g	wędlna szynkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, pomidor 50g, sałata 10g	Energia: 2016, Białko 106, Tłuszcze 65g w tym nasycone 6,2g, węglowodany 238g w tym cukry 60g, błonnik 28g, sól 4,8g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczne poparaczejna	Jogurt 100/150g[6]		Jogurt bułgarski 200 g [6]	
	---	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
Jogurt 150g [6]	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]		
Chirurgiczne poparaczejna	Pieczyczo pszenne 100g [1], rama 10g[6]	gotowana marchewka z olejem słonecznikowym 120g	wędlna szynkowa 50g [1/2/5-10], dżem owocowy 25 g, pomidor b/s 50g, sałata10g	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5g
	szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
<b>Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Postępek"</b>				
<b>Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki</b>				

Dieta	12.lip.25 - sobota		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Poniedziałek	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2707, Białko 147, Tłuszcze 85g w tym nasycone 7, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 5g
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Jogurt pitny 200g [6]</b>	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g [1/8], kasza gryczana 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6], wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 8, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Jogurt pitny 200g [6]</b>	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
Wys. Białkowa (Białkologia)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 8, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Jogurt pitny 200g [6]</b>	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 6, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Jogurt pitny 200g [6]</b>	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
Cukrzycowa	Jogurt 100g [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 6, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 5g
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b> <b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g [1/8], kasza gryczana 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6], wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b>	
Dgr. Pch. s. Złogławy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 6, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Jogurt pitny 200g [6]</b>	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 8, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna mielona 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Jogurt pitny 200g [6]</b>	Roladka ze schabu w sosie własnym 120g/80g [1/8], ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6], wędlna mielona 100g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	
Białkowa	Kisiel 300ml	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 6,1, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g [5/7], pomidor 50g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml <b>#ADR!</b>	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
Dietetyczna	Jogurt owocowy 150g [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2366, Białko 117, Tłuszcze 70,5g w tym nasycone 6, węglowodany 299g w tym cukry 69g, błonnik 42g, sól 4,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Jogurt pitny 200g [6]</b>	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 30g [1/5/7-10], twarożek z bazylią 100g [6], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
PIKWA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 8, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Jogurt 150g[6]</b>	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczna postępowanie	0 0	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 8, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Galaretkę owocową 180g</b>	Roladka ze schabu w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 30g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor B/S 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta	11.lip.25 - piątek		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2504, Białko 130, Tłuszcze 75g w tym nasycone 7, węglowodany 283g w tym cukry 93g, błonnik 43g, sól 4,3g
	Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g[1], rama 10g[6], ser gouda 30g [6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g, Surówka z kapusty białej 120g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt 120-170g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Lekustrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 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], rama 10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt 120-170g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 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], rama 10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt 120-170g + jogurt owocowy 100g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8]	---	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], rama 10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata czerwona 250ml	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt 120-170g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6]	Kalafiorowa 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 graham 100g[1], rama 10g[6] ser gouda 45g [6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej 120g Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło 10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>sok warzywny 300 ml [8]</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Djg. Pch. s. Zębatkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8]	---	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], rama 10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata, Herbata czerwona 250ml	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt 120-170g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 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], rama 10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlna mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, Kakao 200ml [6]	Pulpet z łososia w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], pasta z jajek 50g [2], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Mus jabłko-banan 150g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Bazyliszczowa	Zupa jarska 350ml	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2205, Białko 84, Tłuszcze 75g w tym nasycone 5, węglowodany 276g w tym cukry 76g, błonnik 48g, sól 4,9g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix, Herbata 250ml	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] wędlna 30g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 120-150g</b>		<b>Jogurt vege 150g [6]</b>	
Dieteci	Jogurt naturalny 100g [6]	Kalafiorowa 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], rama 10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 260ml [6]	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt 120-170g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
PIPIA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 4, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5g
	Kakao 200ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt 100/150g[6]</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Chirurgiczna poporaczejna	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8]	---	---	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], rama 10g[6] wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata czerwona 250ml	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], miód 1 szt., pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
<b>Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"</b>				

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

Dieta	10.lip.25 - czwartek		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Poniedziałek	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [8]	---	Energia: 2433 kcal, Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 8, węglowodany 287g w tym cukry 53g, błonnik 52g, sól 4,7g
	Pieczywo razowe pszenno-żytnie 100g[1], rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Galaretka 180ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt. [6], ogórek małosolny 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
Lekustrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 6g, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 4,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Galaretka 180ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt. [6], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa (dietykologia)	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 6g, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 4,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Galaretka 180ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt. [6], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 6, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor b/s 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml Galaretka 180ml	Pierś z pieca 110g w sosie 80g, ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze (cukinia /marchewka )120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pasta warzywno-jajeczna 50g [2/8], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
Cukrzyca	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [8]	---	Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 9g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 4,9g
	Pieczywo razowe pszenno-żytnie 100g[1], rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b> Galaretka b/c 180ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt. [6], ogórek małosolny 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	
Diet. Pch. s. Zębkowcy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 6, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor b/s 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml Galaretka 180ml	Pierś z pieca 110g w sosie 80g, ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze (cukinia /marchewka )120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pasta warzywno-jajeczna 50g [2/8], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 6g, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 4,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina mielona 50g [1/3/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Galaretka 180ml	Kurczak po tajsku z mięsa siekanego 180g [8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
Bazyliszka	Kisiel 300ml	Zupa jarzynowa 350 ml [8]	---	Energia: 2540, Białko 97, Tłuszcze 90g w tym nasycone 9g, węglowodany 318g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 4,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml Galaretka 180ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt [2], pomidor 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
Dieteci	---	Zupa jarzynowa 350 ml [8]	---	Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 5, węglowodany 324g w tym cukry 71,1g, błonnik 29g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml Galaretka 180ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt. [6], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
PARKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 6g, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 4,4g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Galaretka 180ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml kefir 200 ml [6]	
Chirurgiczna popopręczyjina	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 6g, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 4,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25 g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml Galaretka 180ml	Pierś z pieca 110g w sosie 80g, ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze (cukinia /marchewka )120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
<b>Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"</b>				

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

Dieta	09.lip.25 - środa		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Polakietwa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Banan 1 szt 120-150g</b>	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g mizeria z jogurtem naturalnym 150g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] paszтет domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, papryka 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2369 kcal, Białko 124, Tłuszcz 79g w tym nasycone 31, węglowodany 293g w tym cukry 85g, błonnik 45g, sól 6,3g
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Banan 1 szt 120-150g</b>	Zupa grysikowa 350 ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z jogurtem naturalnym 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] paszтет domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2342 kcal, Białko 121, Tłuszcz 79g w tym nasycone 31, węglowodany 287g w tym cukry 86g, błonnik 39g, sól 6,2g
Wys. Białkowe (Białko/dięgi)	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Banan 1 szt 120-150g + jogurt naturalny 100g</b>	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z jogurtem naturalnym 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] paszтет domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2342 kcal, Białko 121, Tłuszcz 79g w tym nasycone 31, węglowodany 287g w tym cukry 86g, błonnik 39g, sól 6,2g
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 200g [6], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Banan 1 szt 120-150g</b>	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] paszтет domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2271 kcal, Białko 125, Tłuszcz 65g w tym nasycone 27, węglowodany 298g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 6,5g
Nisko Tłuszczowe	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 200g [6], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Banan 1 szt 120-150g</b>	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] paszтет domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2271 kcal, Białko 125, Tłuszcz 65g w tym nasycone 27, węglowodany 298g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 6,5g
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>jabłko 1 szt. Bez Cukru</b>	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g mizeria z jogurtem naturalnym 120g [6] Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	--- pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] paszтет domowy 80g [1/2/8], serek deliser 1 szt., papryka 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b> <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2319 kcal, Białko 118, Tłuszcz 79g w tym nasycone 31, węglowodany 302g w tym cukry 79g, błonnik 48g, sól 6,5g
Dop. Pch. z. Zjad. dufny	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 200g [6], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Banan 1 szt 120-150g</b>	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] paszтет domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2271 kcal, Białko 125, Tłuszcz 65g w tym nasycone 27, węglowodany 298g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 6,5g
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina mielona 100g [1/3/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml <b>banan 1 szt. 120-150g</b>	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Roladka z udka kurczaka 120 g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g seler gotowany z oliwą z oliwek 120g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] paszтет domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2342 kcal, Białko 121, Tłuszcz 79g w tym nasycone 31, węglowodany 287g w tym cukry 86g, błonnik 39g, sól 6,2g
Bazylia	Zupa jarska 350ml Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/3/5/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Banan 1 szt 120-150g</b>	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g seler z oliwą z oliwek 150g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] paszтет domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>Owsianka Dawtona 100g</b>	Energia: 2312 kcal, Białko 133, Tłuszcz 74g w tym nasycone 27, węglowodany 281g w tym cukry 86g, błonnik 39g, sól 6,6g
	---	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g seler z oliwą z oliwek 120g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] paszтет domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2342 kcal, Białko 121, Tłuszcz 79g w tym nasycone 31, węglowodany 287g w tym cukry 86g, błonnik 39g, sól 6,2g
Dziaci	---	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g seler z oliwą z oliwek 120g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] paszтет domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2342 kcal, Białko 121, Tłuszcz 79g w tym nasycone 31, węglowodany 287g w tym cukry 86g, błonnik 39g, sól 6,2g
	---	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z jogurtem naturalnym 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/2/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2342 kcal, Białko 121, Tłuszcz 79g w tym nasycone 31, węglowodany 287g w tym cukry 86g, błonnik 39g, sól 6,2g
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2342 kcal, Białko 121, Tłuszcz 79g w tym nasycone 31, węglowodany 287g w tym cukry 86g, błonnik 39g, sól 6,2g
	---	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z jogurtem naturalnym 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/2/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia: 2342 kcal, Białko 121, Tłuszcz 79g w tym nasycone 31, węglowodany 287g w tym cukry 86g, błonnik 39g, sól 6,2g

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 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mączczaki

Dieta	08.lip.25 - wtorek		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pobytowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], pomidor 50g, sałata rozspanka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <a href="#">brzoskwinia 1 szt.-120g</a>	Zupa ogórkowa 350 ml [1/8] Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z olejem, ziarnami słonecznika i koperkiem 150g Kompot 250ml	0 Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml <a href="#">Sok warzywny 300 ml [8]</a>	Energia: 2527 kcal, Białko 111, Tłuszcz 107g w tym nasycone 11, węglowodany 315 g w tym cukry 59 g, błonnik 52 g, sól 5,3g
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt.- 17g [6], pomidor 50g, sałata rozspanka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <a href="#">brzoskwinia 1 szt.-120g</a>	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8] Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z olejem, ziarnami słonecznika i koperkiem 150g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml <a href="#">Sok warzywny 300 ml [8]</a>	Energia: 2460 kcal, Białko 124, Tłuszcz 86g w tym nasycone 26,1, węglowodany 299 g w tym cukry 51 g, błonnik 51 g, sól 6,2g
Wys. Białkowa (Białkologia)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata rozspanka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <a href="#">brzoskwinia 1 szt. + jogurt owocowy 100 g [6]</a>	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8] Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z olejem, ziarnami słonecznika i koperkiem 150g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml <a href="#">Skyr naturalny 140g [6]</a>	Energia: 2460 kcal, Białko 124, Tłuszcz 86g w tym nasycone 26,1, węglowodany 299 g w tym cukry 51 g, błonnik 51 g, sól 6,2g
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6], wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozspanka 10g Herbata rumiankowa 250ml <a href="#">mus tubka 100g</a>	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8] Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora b/s z koperkiem 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml <a href="#">Sok warzywny 300 ml [8]</a>	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcz 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 7g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 5g
Cukrzyca	Jogurt 100g [6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6], wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], pomidor 50g, sałata rozspanka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Bez Cukru</b> <a href="#">brzoskwinia 1 szt.</a>	Zupa ogórkowa 350 ml [1/8] Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z olejem, ziarnami słonecznika i koperkiem 150g Kompot 250ml	0 Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml <a href="#">Sok warzywny 300 ml [8]</a>	Energia: 2460 kcal, Białko 119, Tłuszcz 91g w tym nasycone 26,9, węglowodany 301 g w tym cukry 52 g, błonnik 56 g, sól 7,4g
Opr. Pch. s. Ząbkowicy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6], wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozspanka 10g Herbata rumiankowa 250ml <a href="#">mus tubka 100g</a>	Zupa ogórkowa 350 ml [1/8] Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora b/s z koperkiem 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml <a href="#">Sok warzywny 300 ml [8]</a>	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcz 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 7g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 5g
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina mielona 100g [1/3/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata rozspanka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <a href="#">mus tubka 100g</a>	Zupa ogórkowa 350 ml [1/8] Pulpet wieprzowy 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora b/s z olejem i koperkiem 150g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], pasta z jajka 70g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml <a href="#">Sok warzywny 300 ml [8]</a>	Energia: 2460 kcal, Białko 124, Tłuszcz 86g w tym nasycone 26,1, węglowodany 299 g w tym cukry 51 g, błonnik 51 g, sól 6,2g
Bezemolowa	Zupa jarska 350 ml Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata rozspanka 10g Herbata z cytryną 250ml <a href="#">mus tubka 100g</a>	Zupa ogórkowa 350 ml [1/8] Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z olejem i koperkiem 150g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml <a href="#">Sok warzywny 300 ml [8]</a>	Energia: 2312 kcal, Białko 106g, Tłuszcz 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 302g w tym cukry 89g, błonnik 36g, sól 5,9g
Dniaci	Jogurt owocowy 100g [6] Pieczywo pszenne + 100g [1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/3/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata rozspanka 10g Herbata rumiankowa 250ml <a href="#">brzoskwinia 1 szt.</a>	Zupa ogórkowa 350 ml [1/8] Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	0 pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml <a href="#">Mus owocowy 100g</a>	Energia: 2106,7 kcal, Białko 121g, Tłuszcz 61,7g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,5g, węglowodany 253g w tym cukry 52g, błonnik 31g, sól 5g
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <a href="#">Jogurt 100/150g[6]</a>	Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata z cytryną 250ml <a href="#">Sok warzywny 300 ml [8]</a>	Energia: 2460 kcal, Białko 124, Tłuszcz 86g w tym nasycone 26,1, węglowodany 299 g w tym cukry 51 g, błonnik 51 g, sól 6,2g
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, dżem 25g, sałata rozspanka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <a href="#">mus tubka 100g</a>	Zupa ogórkowa 350 ml [1/8] Pulpet wieprzowy 110g w sosie własnym 80g [1/8] Surówka z pomidora b/s z olejem i koperkiem 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml <a href="#">Mus owocowy 100g</a>	Energia: 2460 kcal, Białko 124, Tłuszcz 86g w tym nasycone 26,1, węglowodany 299 g w tym cukry 51 g, błonnik 51 g, sól 6,2g

**Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"**

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

Dieta	07.lip.25 - poniedziałek		Nowe Miasto Lubawskie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6]	Zupa pieczarkowa 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2279 kcal, Białko 114g, Tłuszcz 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 265g w tym cukry 59g, błonnik 51g, sól 6,3g
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlna 50g [1/5/7-10], papryka 50g, sałata 10g Kakao200ml [6]	Sos boloński 180g [1/8] , makaron razowy [1/2] 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i sezamem 150g [10] Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6]	Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2323 kcal, białko: 113g, tłuszcz 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8g, węglowodany 291g w tym cukry 59g, błonnik 32g, sól 6,1g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g Kakao200ml [6]	Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i sezamem 150g [10] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa (Biohologika)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6]	Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2323 kcal, białko: 113g, tłuszcz 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8g, węglowodany 291g w tym cukry 59g, błonnik 32g, sól 6,1g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g Kakao200ml [6]	Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i sezamem 150g [10] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	
Mleko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6]	Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2323 kcal, białko: 113g, tłuszcz 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,1g, węglowodany 304g w tym cukry 64g, błonnik 27g, sól 6,0g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 150g [1/8] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	
Cukrzyca	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6]	Zupa pieczarkowa 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2756 kcal, białko: 134g, tłuszcz 90g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 59g, węglowodany 280g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 4,7g
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlna 50g [1/5/7-10], papryka 50g, sałata 10g Kakao200ml [6]	Sos boloński 180g [1/8] , makaron razowy [1/2] 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i sezamem 150g [10] Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pasta z warzyw 50g [8], pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	
Dip. Pch. s. Zagłodzony	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6]	Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2323 kcal, białko: 113g, tłuszcz 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,1g, węglowodany 304g w tym cukry 64g, błonnik 27g, sól 6,0g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 150g [1/8] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6]	Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2323 kcal, białko: 113g, tłuszcz 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8g, węglowodany 291g w tym cukry 59g, błonnik 32g, sól 6,1g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlna mielona 70g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Kakao200ml [6]	Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny 200g [1/2] Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 150g [1/8] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna mielona 100g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	
Bazylia	Zupa jarska z kaszą jaglaną 350ml[8]	Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2365 kcal, Białko 108g, Tłuszcz 92g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,9g, węglowodany 278g w tym cukry 57g, błonnik 34g, sól 6,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i sezamem 150g [10] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	
Dzielnik	Jogurt owocowy 100g [6]	Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2323 kcal, białko: 113g, tłuszcz 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8g, węglowodany 291g w tym cukry 59g, błonnik 32g, sól 6,1g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i sezamem 150g [10] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	
PIEKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta + dodatek	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2323 kcal, białko: 113g, tłuszcz 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8g, węglowodany 291g w tym cukry 59g, błonnik 32g, sól 6,1g
	Kakao200ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczna naprzecypina	Jogurt naturalny 150g [6]	Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2323 kcal, białko: 113g, tłuszcz 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8g, węglowodany 291g w tym cukry 59g, błonnik 32g, sól 6,1g
	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6] Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] piersz z indyka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 20g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 150g [1/8] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	
<b>Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"</b>				

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