

| Dieta                       | 31.sie.25 - niedziela   |  | NOWE MIASTO LUBAWSKIE   |  |
|-----------------------------|---|--|---|--|
|                             | ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )  | OBIAD  | KOLACJA + ( KOLACJA 21 )  | WARTOŚCI   |
| Podstawa                    | <p>---</p> <p>Jogurt 150g [6]</p> <p>Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 10g, szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt [6] , papryka 70g, sałata 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]</p>        | <p>Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]</p> <p>Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g</p> <p>Mizeria 120g [6]</p> <p>Kompot 250ml</p>                                | <p>---</p> <p>Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]</p> <p>twarożek truskawkowy 100g [6], jajko 1 szt, pomidor 70g, sałata 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>                         | <p>Energia: 2133 kcal, Białko 110, Tłuszcze 8563g w tym nasycone 22, węglowodany 283g w tym cukry 69g, błonnik 28g, sól 6,3g</p>                 |
|                             | Brzoskwinia 1 szt   |  |   | Jogurt naturalny 200g [6]  |
| Lekkostrawna                | <p>---</p> <p>Jogurt 150g [6]</p> <p>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g, szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt [6] , pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]</p> | <p>Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]</p> <p>Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g</p> <p>Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5)</p> <p>Kompot 250ml</p> | <p>---</p> <p>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]</p> <p>twarożek truskawkowy 100g [6], jajko 1 szt, pomidor 70g, sałata 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>                                 | <p>Energia: 2146 kcal, Białko 109, Tłuszcze 67g w tym nasycone 22, węglowodany 285g w tym cukry 65g, błonnik 28g, sól 6,3g</p>                   |
|                             | Brzoskwinia 1 szt   |  |   | Jogurt naturalny 200g [6]  |
| Wys. Białkowa               | <p>---</p> <p>Jogurt 150g [6]</p> <p>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g, szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt [6] , pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]</p> | <p>Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]</p> <p>Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g</p> <p>Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5)</p> <p>Kompot 250ml</p> | <p>---</p> <p>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]</p> <p>twarożek truskawkowy 100g [6], jajko 1 szt, pomidor 70g, sałata 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>                                 | <p>Energia: 2146 kcal, Białko 109, Tłuszcze 67g w tym nasycone 22, węglowodany 285g w tym cukry 65g, błonnik 28g, sól 6,3g</p>                   |
|                             | Brzoskwinia 1 szt   |  |   | Jogurt naturalny 200g [6]  |
| Wys. Białkowa (Ginekologia) | <p>---</p> <p>Jogurt 150g [6]</p> <p>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g, szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt [6] , pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]</p> | <p>Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]</p> <p>Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g</p> <p>Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5)</p> <p>Kompot 250ml</p> | <p>---</p> <p>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]</p> <p>twarożek truskawkowy 100g [6], jajko 1 szt, pomidor 70g, sałata 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>                                 | <p>Energia: 2146 kcal, Białko 109, Tłuszcze 67g w tym nasycone 22, węglowodany 285g w tym cukry 65g, błonnik 28g, sól 6,3g</p>                   |
|                             | Brzoskwinia 1 szt   |  |   | Jogurt naturalny 200g [6]  |
| Niska Tłuszczowa            | <p>---</p> <p>Jogurt 150g [6]</p> <p>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g, szynka wędzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g, Herbata 250ml</p>   | <p>Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]</p> <p>Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g</p> <p>Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5)</p> <p>Kompot 250ml</p> | <p>---</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]</p> <p>twarożek truskawkowy 100g [6], wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g</p> <p>Herbata 250ml</p> | <p>Energia: 2195kcal, Białko 104g, Tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 316g w tym cukry 77g, błonnik 27g, sól 6,3g</p> |
|                             | mus jabłko-brzoskwinia 150g   |  |   | Jogurt naturalny 200g [6]  |

|                        |   |   |  |  |
|------------------------|---|---|--|--|
| Cukrzyca               | Jogurt naturalny 150g [6]<br>---<br>Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 10g, szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt [6], papryka 70g, sałata 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b> | Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]<br>Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g<br>Mizeria 120g [6]<br>Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>               | ---<br>Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6]<br>serek fromage 80g [6], jajko 1szt [2], pomidor 70g, sałata 10g<br>Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>              | Energia: 2192 kcal,<br>Białko 108, Tłuszcze 76g w tym nasycone 26, węglowodany 274g w tym cukry 54g, błonnik 31g, sól 7,5g                   |
|                        | <b>Brzoskwinia 1 szt</b>  |   | <b>Jogurt naturalny 200g [6]</b>   |  |
| Dgr. Pnb. s. Związkowy | Jogurt 150g [6]<br>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g, szynka wędzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g<br>Herbata 250ml   | Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]<br>Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g<br>Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5)<br>Kompot 250ml | ---<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>twarożek truskawkowy 100g [6], wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g<br>Herbata 250ml   | Energia: 2195kcal,<br>Białko 104g, Tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 316g w tym cukry 77g, błonnik 27g, sól 6,3g |
|                        | <b>mus jabłko-brzoskwinia 150g</b>  |   | <b>Jogurt naturalny 200g [6]</b>   |  |
| Mielona                | Jogurt 150g [6]<br>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g, szynka wędzona miksowana 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]                           | Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]<br>Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g<br>Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5)<br>Kompot 250ml | ---<br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>twarożek truskawkowy 100g [6], wędlina szynkowa miksowana 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g<br>Herbata 250ml | Energia: 2146 kcal,<br>Białko 109, Tłuszcze 67g w tym nasycone 22, węglowodany 285g w tym cukry 65g, błonnik 28g, sól 6,3g                   |
|                        | <b>mus jabłko-brzoskwinia 150g</b>  |   | <b>Jogurt naturalny 200g [6]</b>   |  |
| Bogato Energetyczna    | Jogurt 150g [6]<br>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g, szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]                            | Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]<br>Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g<br>Sałata ze śmietaną i koperkiem 100g [6]<br>Kompot 250ml         | ---<br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>twarożek truskawkowy 100g [6], jajko 1 szt [2], pomidor b/s 70g, sałata 10g<br>Herbata 250ml                           | Energia: 2146 kcal,<br>Białko 109, Tłuszcze 67g w tym nasycone 22, węglowodany 285g w tym cukry 65g, błonnik 28g, sól 6,3g                   |
|                        | <b>Brzoskwinia 1 szt</b>  |   | <b>Jogurt naturalny 200g [6]</b>   |  |
| Bezmleczna             | Zupa jarska 350ml<br>---<br>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g, szynka wędzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, papryka 70g, sałata 10g,<br>Herbata 250ml   | Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]<br>Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g<br>Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5)<br>Kompot 250ml | ---<br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, pomidor 70g, sałata 10g<br>Herbata 250ml                                 | Energia: 2200kcal,<br>Białko 94g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15g, węglowodany 313g w tym cukry 57g, błonnik 30g, sól 7g    |
|                        | <b>mus jabłko-brzoskwinia 150g</b>  |   | <b>Budyń waniliowy na napoju migdałowym [1/7] 250ml</b>  |  |

|                      |   |  |   |   |
|----------------------|---|--|---|---|
| Dzieci               | Jogurt 150g [6]<br>---<br>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g, szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g,<br>Herbata 250ml | Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]<br><br>Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8],<br>Ziemniaki 200g<br>Kalafior na parze z olejem rzepakowym 150g<br><br>Kompot 250ml      | ---<br><br>pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6]<br>twarożek truskawkowy 100g [6], jajko 1 szt, pomidor 70g,<br>sałata 10g<br><br>Herbata 250ml  | Energia: 2146 kcal,<br>Białko 109, Tłuszcze 67g w tym nasycone 22, węglowodany 285g w tym cukry 65g, błonnik 28g, sól 6,3g                |
|                      | <b>Brzoskwinia 1 szt</b>  |  | <b>Jogurt naturalny 200g [6]</b>  |   |
| Bezmielczna cukrzyca | Zupa jarska 350ml<br>---<br>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g, szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g[1/8], papryka 70g, sałata 10g<br>Herbata 250ml                  | Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]<br><br>Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8],<br>Ziemniaki 200g<br>Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5)<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, pomidor 70g,<br>sałata 10g<br><br><b>Budyń waniliowy na napoju migdałowym [1/7] 250ml</b> | Energia: 2200kcal,<br>Białko 94g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15g, węglowodany 313g w tym cukry 57g, błonnik 30g, sól 7g |
|                      | <b>mus jabłko-brzoskwinia 150g</b>  |  |   |   |

|                           |  |  |   |  |
|---------------------------|--|--|---|--|
| PAPKA                     | Przetarta z kalafiorem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]<br><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]  | Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]<br><br>Kompot 250ml  | Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem 502g<br><br>Herbata 250ml  | Energia: 2146 kcal,<br>Białko 109, Tłuszcze 67g w tym nasycone 22, węglowodany 285g w tym cukry 65g, błonnik 28g, sól 6,3g |
|                           | <b>Jogurt 100/150g[6]</b>  |  | <b>Budyń waniliowy na napoju migdałowym [1/7] 250ml</b>   |  |
| Chirurgiczna pooperacyjna | ---<br>Jogurt 150g [6]<br>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g, szynka wędzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pasta z pomidora 100g[1], sałata 10g,<br>Herbata 250ml | Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]<br><br>Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8],<br>Ziemniaki 200g<br>Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5)<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina szynkowa 50g [1/2/5-10], twarożek truskawkowy 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata10g<br>Herbata 250ml | Energia: 2146 kcal,<br>Białko 109, Tłuszcze 67g w tym nasycone 22, węglowodany 285g w tym cukry 65g, błonnik 28g, sól 6,3g |
|                           | <b>mus jabłko-brzoskwinia 150g</b>   |  | <b>Budyń waniliowy na napoju migdałowym [1/7] 250ml</b>   |  |

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

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

**Oddziały Ortopedia i Rehabilitacja zamiast zupy mlecznej dostają jogurty**

| Dieta                       | 30.sie.25 - sobota  |   |   | NOWE MIASTO LUBAWSKIE  |
|-----------------------------|---|---|---|--|
|                             | ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )  | OBIAD   | KOLACJA + ( KOLACJA 21 )  |  |
| Podstawa                    | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]<br><br>Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], margaryna rama 10g,<br>wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 17g -1 szt [6], papryka 70g,<br>sałata 10g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]<br><br>Pierogi leniwe 300g [1/2/6]<br>sos jogurtowo - jajodowy 100g [6] - 70g/30g<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]<br>Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, mix sałat<br>Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2215, Białko 116, Tłuszcze 55g w tym nasycone 19,4, węglowodany 317g w tym cukry 58g, błonnik 29g, sól 5,1g |
|                             | Skyr 140g [6]   |   | Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g   |  |
| Lekkostrawna                | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g,<br>wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 17g -1 szt [6],pomidor 70g,<br>sałata 10g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]                | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]<br><br>Pierogi leniwe 300g [1/2/6]<br>sos jogurtowo - jajodowy 100g [6] - 70g/30g<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat<br>Herbata z cytryną 250ml       | Energia: 2207, Białko 116, Tłuszcze 54g w tym nasycone 19, węglowodany 323g w tym cukry 57g, błonnik 26g, sól 5,1g   |
|                             | Skyr 140g [6]   |   | Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g   |  |
| Wys. Białkowa               | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g,<br>wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 17g -1 szt [6],pomidor 70g,<br>sałata 10g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]                | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]<br><br>Pierogi leniwe 300g [1/2/6]<br>sos jogurtowo - jajodowy 100g [6] - 70g/30g<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat<br>Herbata z cytryną 250ml       | Energia: 2207, Białko 116, Tłuszcze 54g w tym nasycone 19, węglowodany 323g w tym cukry 57g, błonnik 26g, sól 5,1g   |
|                             | Skyr 140g [6]   |   | Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g   |  |
| Wys. Białkowa (Ginekologia) | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g,<br>wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 17g -1 szt [6],pomidor 70g,<br>sałata 10g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]                | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]<br><br>Pierogi leniwe 300g [1/2/6]<br>sos jogurtowo - jajodowy 100g [6] - 70g/30g<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlna 30g [1/5/7-10],pomidor 70g, mix sałat<br>Herbata z cytryną 250ml        | Energia: 2207, Białko 116, Tłuszcze 54g w tym nasycone 19, węglowodany 323g w tym cukry 57g, błonnik 26g, sól 5,1g   |
|                             | Skyr 140g [6]   |   | Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g   |  |
| Niska Tłuszczowa            | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g,<br>wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 17g -1 szt [6],pomidor b/s 70g, sałata 10g<br>Herbata 250ml                                  | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]<br><br>Pierogi leniwe 300g [1/2/6]<br>sos jogurtowo - jajodowy 100g [6] - 70g/30g<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlna 30g [1/5/7-10],pomidor b/s 70g, mix sałat<br>Herbata z cytryną 250ml    | Energia: 2220, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 19, węglowodany 326g w tym cukry 59g, błonnik 27g, sól 5,1g   |
|                             | Skyr 140g [6]   |   | Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g   |  |

|                       |   |  |   |  |
|-----------------------|---|--|---|--|
| Cukrzyca              | Jogurt 100g [6]   | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]  | ---   | Energia: 1972, Białko 103, Tłuszcze 57g w tym nasycone 16, węglowodany 269g w tym cukry 42g, błonnik 37g, sól 6g   |
|                       | Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], margaryna rama 10g, wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 17g -1 szt [6],pomidor 70g, sałata 10g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b> | Filet z kurczaka 100g + sos 80g [1/8] + ziemniaczki 200g<br>Fasolka szparagowa z masełkiem 150g [6]<br>Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b> | Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6]<br>Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, mix sałat<br>Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b> |  |
|                       | <b>Skyr 140g [6]</b>  |  | <b>sok pomidorowy 330ml[1/8]</b>  |  |
| Dgr. Pnb. s. Zjadkowy | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]  | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]  | ---   | Energia: 2220, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 19, węglowodany 326g w tym cukry 59g, błonnik 27g, sól 5,1g |
|                       | Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g, wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 17g -1 szt [6],pomidor b/s 70g, sałata 10g<br>Herbata 250ml   | Pierogi leniwe 300g [1/2/6]<br>sos jogurtowo - jajodowy 100g [6] - 70g/30g<br>Kompot 250ml   | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, mix sałat<br>Herbata z cytryną 250ml                   |  |
|                       | <b>Skyr 140g [6]</b>  |  | <b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>  |  |
| Mielona               | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]  | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]  | ---   | Energia: 2207, Białko 116, Tłuszcze 54g w tym nasycone 19, węglowodany 323g w tym cukry 57g, błonnik 26g, sól 5,1g |
|                       | Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g, wędlina miksowana 80g [1/5/7-10], deliser 17g -1 szt [6],pomidor b/s 70g, sałata 10g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]                  | Pierogi leniwe 300g [1/2/6]<br>sos jogurtowo - jajodowy 100g [6] - 70g/30g<br>Kompot 250ml   | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] 80g [3/6] , wędlina miksowana 100g [1/5/7-10], pomidor 70g,<br>Herbata z cytryną 250ml            |  |
|                       | <b>Skyr 140g [6]</b>  |  | <b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>  |  |
| Bogato Energetyczna   | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]  | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]  | ---   | Energia: 2207, Białko 116, Tłuszcze 54g w tym nasycone 19, węglowodany 323g w tym cukry 57g, błonnik 26g, sól 5,1g |
|                       | Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g, wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 17g -1 szt [6],pomidor 70g, sałata 10g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]                                | Pierogi leniwe 300g [1/2/6]<br>sos jogurtowo - jajodowy 100g [6] - 70g/30g<br>Kompot 250ml   | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat<br>Herbata z cytryną 250ml                       |  |
|                       | <b>Skyr 140g [6]</b>  |  | <b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>  |  |
| Bezmleczna            | Kisiel 300ml  | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]  | ---   | Energia: 2232, Białko 88, Tłuszcze 61g w tym nasycone 19, węglowodany 343g w tym cukry 56g, błonnik 32g, sól 4,6g  |
|                       | Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g, wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g [5/7],pomidor 70g, sałata 10g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Filet z kurczaka 100g + sos 80g [1/8] + ziemniaczki 200g<br>Fasolka szparagowa z masełkiem 150g [6]<br>Kompot 250ml                  | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat<br>Herbata z cytryną 250ml                       |  |
|                       | <b>#ADR!</b>  |  | <b>Budyń z napoju sojowego 220g + mus owocowy 100g</b>  |  |

|                      |   |   |  |  |
|----------------------|---|---|--|--|
| Dzieci               | Jogurt 150g [6]   | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]   | ---  | Energia: 2207, Białko 116, Tłuszcze 54g w tym nasycone 19, węglowodany 323g w tym cukry 57g, błonnik 26g, sól 5,1g |
|                      | Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g, wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 17g -1 szt [6] pomidor 70g, sałata 10g  | Filet z kurczaka 100g + sos 80g [1/8] + ziemniaczki 200g<br>Fasolka szparagowa z masełkiem 150g [6] | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6]<br>Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat        |  |
|                      | Herbata 250ml   | Kompot 250ml  | Herbata z cytryną 250ml  |  |
|                      | <b>Skyr 140g [6]</b>  |   | <b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>   |  |
| Bezmielczna cukrzyca | Kisiel 300ml  | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]   | ---  | Energia: 2232, Białko 88, Tłuszcze 61g w tym nasycone 19, węglowodany 343g w tym cukry 56g, błonnik 32g, sól 4,6g  |
|                      | Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g, wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g [5/7], pomidor 70g, sałata 10g | Filet z kurczaka 100g + sos 80g [1/8] + ziemniaczki 200g<br>Fasolka szparagowa z masełkiem 150g [6] | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6]<br>Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, mix sałat |  |
|                      | Herbata 250ml   | Kompot 250ml  | Herbata z cytryną 250ml  |  |
|                      | <b>Galaretka owocowa b/c 180g</b>   |   | <b>Budyń z napoju sojowego 220g + mus owocowy 100g</b>   |  |

|                           |                                  |  |   |  |
|---------------------------|----------------------------------|--|---|--|
| PAPKA                     | Przetarta 500g [1/2/8]           | Przetarta 500g [1/2/8]   | Przetarta 500g [1/2/8]  | Energia: 2207, Białko 116, Tłuszcze 54g w tym nasycone 19, węglowodany 323g w tym cukry 57g, błonnik 26g, sól 5,1g |
|                           | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Kompot 250ml   | Herbata 250ml   |  |
|                           | <b>Skyr 140g [6]</b>             |  | <b>Budyń z napoju sojowego 220g + mus owocowy 100g</b>  |  |
| Chirurgiczna pooperacyjna | 0                                | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]  | ---   | Energia: 2207, Białko 116, Tłuszcze 54g w tym nasycone 19, węglowodany 323g w tym cukry 57g, błonnik 26g, sól 5,1g |
|                           | 0                                | Filet z kurczaka 100g + sos 80g [1/8] + ziemniaczki 200g<br>Marchew gotowana z oliwą z oliwek 150g [6] | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6]<br>wędlina 30g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor B/S 70g, mix sałat<br>Herbata z cytryną 250ml |  |
|                           | <b>Galaretka owocowa 180g</b>    |  | <b>Budyń z napoju sojowego 220g + mus owocowy 100g</b>  |  |

### 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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

**Oddziały Ortopedia i Rehabilitacja zamiast zupy mlecznej dostają jogurty**

| Dieta                       | 29.sie.25 - piątek  |  | NOWE MIASTO LUBAWSKIE  |  |
|-----------------------------|---|--|--|--|
|                             | ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )  | OBIAD  | KOLACJA + ( KOLACJA 21 )   | WARTOŚCI   |
| Podstawa                    | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]   | Zupa jarzynowa 360g [8]  | ---  | Energia: 2478, Białko 113, Tłuszcze 35g w tym nasycone 26, węglowodany 312g w tym cukry 76g, błonnik 34g, sól 8,1g |
|                             | Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g, serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, rzodkiewka 50g, sałata10g , Kakao 200ml [6]      | Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g<br>Surówka z marchewki z ziarnami sezamu i olejem słonecznikowym [10]150g<br>Kompot 250ml | Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6]<br>jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , Ogórek zielony 70g, sałata mix10g<br>Herbata 250ml         |  |
|                             | <b>Pomarańcza 200g</b>  |  | <b>Jaglanka dawtona 100g</b>   |  |
| Lekkostrawna                | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]   | Zupa jarzynowa 360g [8]  | ---  | Energia: 2480, Białko 113, Tłuszcze 83g w tym nasycone 26, węglowodany 323g w tym cukry 76g, błonnik 33g, sól 8,1g |
|                             | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 20g serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Kakao 200ml [6]               | Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g<br>Surówka z marchewki z ziarnami sezamu i olejem słonecznikowym [10]150g<br>Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g<br>Herbata 250ml   |  |
|                             | <b>Pomarańcza 200g</b>  |  | <b>Jaglanka dawtona 100g</b>   |  |
| Wys. Białkowa               | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]   | Zupa jarzynowa 360g [8]  | ---  | Energia: 2480, Białko 113, Tłuszcze 83g w tym nasycone 26, węglowodany 323g w tym cukry 76g, błonnik 33g, sól 8,1g |
|                             | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 20g serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Kakao 200ml [6]               | Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g<br>Surówka z marchewki z ziarnami sezamu i olejem słonecznikowym [10]150g<br>Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g<br>Herbata 250ml |  |
|                             | <b>Pomarańcza 200g+ jogurt do picia 200g</b>  |  | <b>Jaglanka dawtona 100g</b>   |  |
| Wys. Białkowa (Ginekologia) | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]   | Zupa jarzynowa 360g [8]  | ---  | Energia: 2480, Białko 113, Tłuszcze 83g w tym nasycone 26, węglowodany 323g w tym cukry 76g, błonnik 33g, sól 8,1g |
|                             | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 20g serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Kakao 200ml [6]               | Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g<br>Surówka z marchewki z ziarnami sezamu i olejem słonecznikowym [10]150g<br>Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g<br>Herbata 250ml |  |
|                             | <b>Pomarańcza 200g+ jogurt do picia 200g</b>  |  | <b>Jaglanka dawtona 100g</b>   |  |
| Niska Tłuszczowa            | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]   | Zupa cukiniowa 360g [8]  | ---  | Energia: 2332, Białko 104, Tłuszcze 66g w tym nasycone 25, węglowodany 337g w tym cukry 90g, błonnik 32g, sól 8,9g |
|                             | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 20g serek wiejski typu lekki 150g [6], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata czerwona 250ml | Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g<br>Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g<br>Kompot 250ml                       | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>pasta z jaj 100g [2], wędlina 50g [1/2/8], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g<br>Herbata 250ml                  |  |
|                             | <b>Mus jabłko-banan 150g</b>  |  | <b>Jaglanka dawtona 100g</b>   |  |

|                       |   |   |  |   |
|-----------------------|---|---|--|---|
| Cukrzyca              | Jogurt naturalny 100g [6]   | Zupa jarzynowa 360g [8]   | ---  | Energia: 24071, Białko 107, Tłuszcze 84g w tym nasycone 24, węglowodany 306g w tym cukry 62g, błonnik 40g, sól 8,1g |
|                       | Pieczywo graham 100g[1], margaryna rama 10g, serek wiejski 1 szt 200g [6], pomidor 70g, rzodkiewka 50g, sałata10g , Kakao 200ml [6] <b>Bez Cukru</b>                          | Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g<br>Surówka z marchewki z ziarnami sezamu i olejem słonecznikowym [10]150g<br>Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b> | Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6]<br>jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , Ogórek zielony 70g, sałata mix10g<br>Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b> |   |
|                       | <b>Pomarańcza 200g</b>  |   | <b>Jaglanka dawtona 100g</b>   |   |
| Dgr. Pnb. s. Zjadkowy | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]   | Zupa cukiniowa 360g [8]   | ---  | Energia: 2332, Białko 104, Tłuszcze 66g w tym nasycone 25, węglowodany 337g w tym cukry 90g, błonnik 32g, sól 8,9g  |
|                       | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1],margaryna rama 20g serek wiejski typu lekki 150g [6], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata czerwona 250ml    | Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g<br>Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g<br>Kompot 250ml  | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>pasta z jaj 100g [2], wędlina 50g [1/2/8], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g<br>Herbata 250ml                            |   |
|                       | <b>Mus jabłko-banan 150g</b>  |   | <b>Jaglanka dawtona 100g</b>   |   |
| Mielona               | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]   | Zupa jarzynowa 360g [8]   | ---  | Energia: 2480, Białko 113, Tłuszcze 83g w tym nasycone 26, węglowodany 323g w tym cukry 76g, błonnik 33g, sól 8,1g  |
|                       | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1],margaryna rama 20g serek wiejski 200g [6], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Kakao 200ml [6]                      | Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g<br>Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g<br>Kompot 250ml  | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>pasta z jaj 100g [2], pasta z wędliny 80g [1/2/8], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g<br>Herbata 250ml                    |   |
|                       | <b>Mus jabłko-banan 150g</b>  | <b>#ADR!</b>  | <b>Jaglanka dawtona 100g</b>   |   |
| Bogato Energetyczna   | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]   | Zupa jarzynowa 360g [8]   | ---  | Energia: 2480, Białko 113, Tłuszcze 83g w tym nasycone 26, węglowodany 323g w tym cukry 76g, błonnik 33g, sól 8,1g  |
|                       | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1],margaryna rama 20g serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g<br>Surówka z marchewki z ziarnami sezamu i olejem słonecznikowym [10]150g<br>Kompot 250ml                  | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] ,Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g<br>Herbata 250ml            |   |
|                       | <b>Pomarańcza 200g</b>  |   | <b>Jaglanka dawtona 100g</b>   |   |
| Bezmielczna           | Zupa jarska 350ml   | Zupa jarzynowa 360g [8]   | ---  | Energia: 2223, Białko 88, Tłuszcze 78g w tym nasycone 24, węglowodany 301g w tym cukry 48g, błonnik 34g, sól 8g     |
|                       | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1],margaryna rama 20g szynka z becuki 50g [1/5/7-10], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Herbata 250ml                    | Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g<br>Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g<br>Kompot 250ml  | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] ,Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g<br>Herbata 250ml            |   |
|                       | <b>CocoJogurt 150g [7]</b>  |   | <b>Jaglanka dawtona 100g</b>   |   |

|                      |  |  |   |  |
|----------------------|--|--|---|--|
| Dzieci               | Jogurt naturalny 100g [6]  | Zupa jarzynowa 360g [8]  | ---   | Energia: 2480, Białko 113, Tłuszcze 83g w tym nasycone 26, węglowodany 323g w tym cukry 76g, błonnik 33g, sól 8,1g |
|                      | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g, serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, Pomidor 70g, sałata 10g ,<br>Kakao 260ml [6] | Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g<br>Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g<br>Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6]<br>jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] ,<br>Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml |  |
|                      | <b>Pomarańcza 200g</b>   |  | <b>Jaglanka dawtona 100g</b>  |  |
| Bezmielczna cukrzyca | Zupa jarska 350ml  | Zupa jarzynowa 360g [8]  | ---   | Energia: 2223, Białko 88, Tłuszcze 78g w tym nasycone 24, węglowodany 301g w tym cukry 48g, błonnik 34g, sól 8g    |
|                      | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 20g szynka z becuki 50g [1/5/7-10], rzodkiewka 50g, Pomidor 70g, sałata 10g ,<br>Herbata czerwona 250ml        | Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g<br>Fasolka szparagowa z olejem słonecznikowym 150g<br>Kompot 250ml  | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6]<br>jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml    |  |
|                      | <b>CocoJogurt 150g [7]</b>   |  | <b>Jaglanka dawtona 100g</b>  |  |

|                           |  |  |   |  |
|---------------------------|--|--|---|--|
| PAPKA                     | Przetarta z kaszą manną, indykiem, pestkami dyni 500g[1/2/8]   | Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 500g [1/2/8]   | Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 500g [1/2/8]   | Energia: 2480, Białko 113, Tłuszcze 83g w tym nasycone 26, węglowodany 323g w tym cukry 76g, błonnik 33g, sól 8,1g |
|                           | Kakao 200ml [6]  | Kompot 250ml   | Herbata 250ml   |  |
|                           | <b>Serek wypasiony waniliowy 100g Mlekwita [6]</b>   |  | <b>Jaglanka dawtona 100g</b>  |  |
| Chirurgiczna pooperacyjna | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g, szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor b/s 70g, sałata 10g ,<br>Herbata czerwona 250ml | Zupa cukiniowa 360g [8]  | ---   | Energia: 2480, Białko 113, Tłuszcze 83g w tym nasycone 26, węglowodany 323g w tym cukry 76g, błonnik 33g, sól 8,1g |
|                           |  | Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g<br>Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g<br>Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6]<br>pasta z białka jaj 100g [2], miód naturalny 25g, Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml |  |
|                           | <b>Banan 1 szt 120-150g</b>  |  | <b>Jaglanka dawtona 100g</b>  |  |

### 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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

**Oddziały Ortopedia i Rehabilitacja zamiast zupy mlecznej dostają jogurty**

| Dieta                       | 28.sie.25 - czwartek   |  | NOWE MIASTO LUBAWSKIE                        |  |   |
|-----------------------------|--|--|--|--|---|
|                             | ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )   |  | OBIAD  | KOLACJA + ( KOLACJA 21 )   | WARTOŚCI  |
| Podstawa                    | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]   | Zupa grysikowa 360g [8]  | ---  | Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6],<br>ogórek zielony 70g, jabłko 150g<br>Herbata 250ml | Energia: 2284 kcal,<br>Białko 106, Tłuszcze 77g w tym nasycone 28 węglowodany 295g w tym cukry 82g, błonnik 35g, sól 8,7g |
|                             | Pieczywo żytnio-pszenne 100g[1], rama 10g[6]<br>ser gouda 45g [6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] ,<br>papryka czerwona 70g, sałata mix 10g,<br>Herbata 250ml | Kotlet schabowy smażony 120g [1/2/8], ziemniaki 200g<br>surówka z buraczka i jabłka 150g<br><br>Kompot 250ml           | Smoothie 100% owoców (jabł/trus/banan) 250ml |  |   |
| Lekkostrawna                | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]   | Zupa grysikowa 360g [8]  | ---  | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6],<br>pomidor 70g, jabłko 150g<br>Herbata 250ml              | Energia: 2260 kcal,<br>Białko 106, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25 węglowodany 314g w tym cukry 96g, błonnik 33g, sól 7,6g |
|                             | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6]<br>serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] ,<br>pomidor 70g, sałata mix 10g,<br>Herbata 250ml           | Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g<br>surówka z buraczka i jabłka 150g<br><br>Kompot 250ml | Smoothie 100% owoców (jabł/trus/banan) 250ml |  |   |
| Wys. Białkowa               | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]   | Zupa grysikowa 360g [8]  | ---  | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6],<br>pomidor 70g, jabłko 150g<br>Herbata 250ml              | Energia: 2260 kcal,<br>Białko 106, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25 węglowodany 314g w tym cukry 96g, błonnik 33g, sól 7,6g |
|                             | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6]<br>serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] ,<br>pomidor 70g, sałata mix 10g,<br>Herbata 250ml           | Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g<br>surówka z buraczka i jabłka 150g<br><br>Kompot 250ml | Smoothie 100% owoców (jabł/trus/banan) 250ml |  |   |
| Wys. Białkowa (Ginekologia) | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]   | Zupa grysikowa 360g [8]  | ---  | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6],<br>pomidor 70g, jabłko 150g<br>Herbata 250ml              | Energia: 2260 kcal,<br>Białko 106, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25 węglowodany 314g w tym cukry 96g, błonnik 33g, sól 7,6g |
|                             | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6]<br>serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] ,<br>pomidor 70g, sałata mix 10g,<br>Herbata 250ml           | Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g<br>surówka z buraczka i jabłka 150g<br><br>Kompot 250ml | Smoothie 100% owoców (jabł/trus/banan) 250ml |  |   |
| Niska Tłuszczowa            | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]   | Zupa grysikowa 360g [8]  | ---  | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6],<br>pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 150g<br>Herbata 250ml | Energia: 2273, Białko 107, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25, węglowodany 316g w tym cukry 98g, błonnik 34g, sól 7,6g        |
|                             | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6]<br>serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] ,<br>pomidor B/S 70g, sałata,<br>Herbata 250ml               | Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g<br>surówka z buraczka i jabłka 150g<br><br>Kompot 250ml | Smoothie 100% owoców (jabł/trus/banan) 250ml |  |   |

|                       |  |   |   |  |
|-----------------------|--|---|---|--|
| Cukrzyca              | Pieczyno żytnio-pszenne 100g[1], rama 10g[6]<br>ser gouda 45g [6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] ,<br>papryka czerwona 70g, sałata mix 10g,<br>Herbata 250ml   | Zupa grycikowa 360g [8]<br><br>Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki<br>200g<br>surówka z buraczka i jabłka 150g            | ---   | Energia: 2002 Białko<br>100, Tłuszcze 68g w<br>tym nasycone 25,<br>węglowodany 254g<br>w tym cukry 62g,<br>błonnik 32g, sól 9,4g         |
|                       | <b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>   | Kompot 250ml  | Pieczyno żytnie razowe 100g[1], masło 10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6],<br>ogórek zielony 70g, jabłko 150g<br>Herbata 250ml |  |
| Dgr. Pnb. s. Zjadkowy | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]<br><br>Pieczyno pszenne 100g[1], rama 10g[6]<br>serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] ,<br>pomidor B/S 70g, sałata,<br>Herbata 250ml             | Zupa grycikowa 360g [8]<br><br>Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki<br>200g<br>surówka z buraczka i jabłka 150g            | ---   | Energia: 2273, Białko<br>107, Tłuszcze 69g w<br>tym nasycone 25,<br>węglowodany 316g<br>w tym cukry 98g,<br>błonnik 34g, sól 7,6g        |
|                       | <b>Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]</b>   | Kompot 250ml  | pieczyno pszenne 100g[1], masło 10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6],<br>pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 150g<br>Herbata 250ml |  |
| Mielona               | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]<br><br>Pieczyno pszenne 100g[1], rama 10g[6]<br>serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] -<br>siekana , pomidor b/s 70g,<br>Herbata 250ml           | Zupa grycikowa 360g [8]<br><br>Pieczony pulpet ze schabu w sosie własnym 110/80g [1/2/8],<br>ziemniaki 200g<br>surówka z buraczka i jabłka 150g | ---   | Energia: 2260 kcal,<br>Białko 106, Tłuszcze<br>69g w tym nasycone<br>25 węglowodany<br>314g w tym cukry<br>96g, błonnik 33g, sól<br>7,6g |
|                       | <b>Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]</b>   | Kompot 250ml  | pieczyno pszenne 100g[1], masło 10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6],<br>pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 150g<br>Herbata 250ml |  |
| Bogato Energetyczna   | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]<br><br>Pieczyno pszenne 100g[1], rama 10g[6]<br>serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] ,<br>pomidor 70g, sałata mix 10g,<br>Herbata 250ml         | Zupa grycikowa 360g [8]<br><br>Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki<br>200g<br>surówka z buraczka i jabłka 150g            | ---   | Energia: 2260 kcal,<br>Białko 106, Tłuszcze<br>69g w tym nasycone<br>25 węglowodany<br>314g w tym cukry<br>96g, błonnik 33g, sól<br>7,6g |
|                       | <b>Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]</b>   | Kompot 250ml  | pieczyno pszenne 100g[1], masło 10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6],<br>pomidor 70g, jabłko 150g<br>Herbata 250ml              |  |
| Bezmielczna           | Kisiel - cuk + cuk bezm / bezml zupa na napoju owsianym z<br><br>Pieczyno pszenne 100g[1], rama 10g[6]<br>Tuńczyk 70g [3], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor<br>70g, sałata mix,<br>Herbata 250ml | Zupa grycikowa 360g [8]<br><br>Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki<br>200g<br>surówka z buraczka i jabłka 150g            | ---   | Energia: 2226, Białko<br>117, Tłuszcze 71g w<br>tym nasycone 22<br>węglowodany 295g<br>w tym cukry 67g,<br>błonnik 34g, sól 7,8g         |
|                       | <b>Jogurt wegański 150g [7]</b>  | Kompot 250ml  | pieczyno pszenne 100g[1], masło 10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], pomidor<br>70g, jabłko pieczone 150g<br>Herbata 250ml                 |  |
|                       |  |   | <b>Sok pomidorowy 300ml</b>   |  |
|                       |  |   | <b>Smoothie 100% owoców (jabł/trus/banan) 250ml</b>   |  |
|                       |  |   | <b>Smoothie 100% owoców (jabł/trus/banan) 250ml</b>   |  |
|                       |  |   | <b>Smoothie 100% owoców (jabł/trus/banan) 250ml</b>   |  |

|                      |  |  |   |  |
|----------------------|--|--|---|--|
| Dzieci               | ---  | Zupa grysikowa 360g [8]  | ---   | Energia: 2260 kcal, Białko 106, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25 węglowodany 314g w tym cukry 96g, błonnik 33g, sól 7,6g |
|                      | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6]<br>serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] ,<br>pomidor 70g, sałata mix 10g,<br>Herbata 250ml | Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g<br>Surówka z buraczka 150g<br>Kompot 250ml          | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6],<br>pomidor 70g, jabłko 150g<br>Herbata 250ml |  |
|                      | <b>Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]</b>   |  | <b>Smoothie 100% owoców (jabł/trus/banan) 250ml</b>   |  |
| Bezmielczna cukrzyca | Kisiel - cuk + cuk bezm / bezml zupa na napoju owsianym z  | Zupa grysikowa 360g [8]  | ---   | Energia: 2226, Białko 117, Tłuszcze 71g w tym nasycone 22 węglowodany 295g w tym cukry 67g, błonnik 34g, sól 7,8g      |
|                      | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6]<br>Tuńczyk 70g [3], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix,<br>Herbata 250ml                 | Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g<br>surówka z buraczka i jabłka 150g<br>Kompot 250ml | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt [2], ogórek zielony 70g, jabłko pieczone 150g<br>Herbata 250ml |  |
|                      | <b>Jogurt wegański 150g [7]</b>  |  | <b>Smoothie 100% owoców (jabł/trus/banan) 250ml</b>   |  |

|                           |   |   |   |  |
|---------------------------|---|---|---|--|
| PAPKA                     | Przetarta z kalafiorem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] | Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]   | Przetarta z buraczkiem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem 502g   | Energia: 2260 kcal, Białko 106, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25 węglowodany 314g w tym cukry 96g, błonnik 33g, sól 7,6g |
|                           | Herbata 250ml   | Kompot 250ml  | Herbata 250ml   |  |
|                           | <b>Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]</b>                          |   | <b>Kaszka manna na mleku z cukrem 250g [1/8]</b>  |  |
| Chirurgiczna pooperacyjna | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]                                  | Zupa grysikowa 360g [8]   | ---   | Energia: 2260 kcal, Białko 106, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25 węglowodany 314g w tym cukry 96g, błonnik 33g, sól 7,6g |
|                           | ---   | Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g<br>Surówka z buraczka 150g<br>Kompot 250ml | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], kasza manna na mleku z cukrem 250g [1/6], jabłko pieczone 150g<br>Herbata 250ml |  |
|                           | <b>Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]</b>                          |   | <b>Kaszka manna na mleku z cukrem 250g [1/8]</b>  |  |

### 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**

**Oddziały Ortopedia i Rehabilitacja zamiast zupy mlecznej dostają jogurty**

| Dieta                       | 27.sie.25 - środa  |  | NOWE MIASTO LUBAWSKIE   |  |
|-----------------------------|--|--|---|--|
|                             | ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )   | OBIAD  | KOLACJA + ( KOLACJA 21 )  | WARTOŚCI   |
| Podstawa                    | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, , sałata 10g + ogórek 70g<br>Herbata rumiankowa 250ml           | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]<br><br>Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g<br>Kompot 250ml | ---<br><br>Chleb razowy pszenno żytni 100g[1], masło10g[6]<br>Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g , papryka 70g, sałata masłowa 10g<br>Herbata 250ml | Energia: 2436 kcal,<br>Białko 102, Tłuszcze 89g w tym nasycone 28, węglowodany 309g w tym cukry 67g, błonnik 29g, sól 6,4g |
|                             | <b>Banan 1 szt 120-150g</b>  |  | <b>Sok warzywny 300ml [8]</b>   |  |
| Lekkostrawna                | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + pomidor 70g<br>Herbata rumiankowa 250ml           | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]<br><br>Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g<br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata<br>Herbata 250ml             | Energia: 2424kcal,<br>Białko 102, Tłuszcze 89g w tym nasycone 28, węglowodany 313g w tym cukry 65g, błonnik 26g, sól 6,4g  |
|                             | <b>Banan 1 szt 120-150g</b>  |  | <b>Sok warzywny 300ml [8]</b>   |  |
| Wys. Białkowa               | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + pomidor 70g<br>Herbata rumiankowa 250ml           | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]<br><br>Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g<br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata<br>Herbata 250ml             | Energia: 2424kcal,<br>Białko 102, Tłuszcze 89g w tym nasycone 28, węglowodany 313g w tym cukry 65g, błonnik 26g, sól 6,4g  |
|                             | <b>Banan 1 szt 120-150g + budyń 250g [1/6]</b>   |  | <b>Sok warzywny 300ml [8]</b>   |  |
| Wys. Białkowa (Ginekologia) | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + pomidor 70g<br>Herbata rumiankowa 250ml           | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]<br><br>Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g<br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata<br>Herbata 250ml             | Energia: 2424kcal,<br>Białko 102, Tłuszcze 89g w tym nasycone 28, węglowodany 313g w tym cukry 65g, błonnik 26g, sól 6,4g  |
|                             | <b>Banan 1 szt 120-150g + budyń 250g [1/6]</b>   |  | <b>Sok warzywny 300ml [8]</b>   |  |
| Niska Tłuszczowa            | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g wędlina 50g [1/5/8-10] , miód naturalny 25g, pomidor b/s 70g , sałata 10g<br>Herbata rumiankowa 250ml | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]<br><br>Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek 150g<br>Kompot 250ml              | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g<br>Herbata 250ml          | Energia: 2284kcal,<br>Białko 100, Tłuszcze 68g w tym nasycone 22, węglowodany 327g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 5,9g  |
|                             | <b>Banan 1 szt 120-150g</b>  |  | <b>Sok warzywny 300ml [8]</b>   |  |

|                       |  |   |   |  |
|-----------------------|--|---|---|--|
| Cukrzyca              | Pieczyno razowe 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + ogórek 70g<br>Herbata rumiankowa 250ml  | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]<br><br>Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8], ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g<br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6]<br>Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/7-10], papryka 70g, sałata masłowa 10g<br>Herbata 250ml | Energia: 2340 kcal,<br>Białko 102, Tłuszcze 94g w tym nasycone 27, węglowodany 276g w tym cukry 38g, błonnik 33g, sól 7,4g |
|                       | <b>Kiwi 1 szt 100-120g</b>   |   | <b>Sok warzywny 300ml [8]</b>   |  |
| Dgr. Pnb. s. Zjadkowy | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g wędlina 50g [1/5/8-10], miód naturalny 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g<br>Herbata rumiankowa 250ml | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]<br><br>Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8], ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek 150g<br>Kompot 250ml              | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g<br>Herbata 250ml      | Energia: 2284kcal,<br>Białko 100, Tłuszcze 68g w tym nasycone 22, węglowodany 327g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 5,9g  |
|                       | <b>Banan 1 szt 120-150g</b>  |   | <b>Sok warzywny 300ml [8]</b>   |  |
| Mielona               | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + pomidor b/s 70g<br>Herbata rumiankowa 250ml     | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]<br><br>Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8], ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek 150g<br>Kompot 250ml              | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g<br>Herbata 250ml      | Energia: 2424kcal,<br>Białko 102, Tłuszcze 89g w tym nasycone 28, węglowodany 313g w tym cukry 65g, błonnik 26g, sól 6,4g  |
|                       | <b>Banan 1 szt 120-150g</b>  |   | <b>Sok warzywny 300ml [8]</b>   |  |
| Bogato Energetyczna   | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + pomidor 70g<br>Herbata rumiankowa 250ml         | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]<br><br>Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8], ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g<br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/7-10], papryka 50g, sałata masłowa 10g<br>Herbata 250ml                 | Energia: 2424kcal,<br>Białko 102, Tłuszcze 89g w tym nasycone 28, węglowodany 313g w tym cukry 65g, błonnik 26g, sól 6,4g  |
|                       | <b>Banan 1 szt 120-150g</b>  |   | <b>Sok warzywny 300ml [8]</b>   |  |
| Bezmleczna            | Zupa jarska z kluskami [1/2/8] 350ml<br><br>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g, ogórek 70g<br>Herbata 250ml                     | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]<br><br>Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8], ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g<br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina 40g [1/2/5/7-10], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g<br>Herbata 250ml                    | Energia: 2385 kcal,<br>Białko 93, Tłuszcze 94g w tym nasycone 25, węglowodany 307g w tym cukry 68g, błonnik 29g, sól 7,2g  |
|                       | <b>Banan 1 szt 120-150g</b>  |   | <b>Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]</b>  |  |

|                      |   |   |  |  |
|----------------------|---|---|--|--|
| Dzieci               | ---   | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]  | ---  | Energia: 2424kcal, Białko 102, Tłuszcze 89g w tym nasycone 28, węglowodany 313g w tym cukry 65g, błonnik 26g, sól 6,4g |
|                      | Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + pomidor 70g<br>Herbata rumiankowa 250ml | Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8], ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Brokuł na parze z oliwą z oliwek 140g<br>Kompot 250ml                           | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskostodzony 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata masłowa 10g<br>Herbata 250ml |  |
|                      | <b>Banan 1 szt 120-150g</b>   |   | <b>Sok warzywny 300ml [8]</b>  |  |
| Bezmielczna cukrzyca | Zupa jarska z kluskami [1/2/8] 350ml  | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]  | ---  | Energia: 2385 kcal, Białko 93, Tłuszcze 94g w tym nasycone 25, węglowodany 307g w tym cukry 68g, błonnik 29g, sól 7,2g |
|                      | Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g, ogórek 70g<br>Herbata rumiankowa 250ml   | Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8], ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g<br>Kompot 250ml | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Pasta z pomidora100g [6/8], wędlina 40g [1/2/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g<br>Herbata 250ml                             |  |
|                      | <b>Banan 1 szt 120-150g</b>   |   | <b>Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]</b>   |  |

|                           |   |  |   |  |
|---------------------------|---|--|---|--|
| PAPKA                     | Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]   | Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem 502g  | Przetarta z pomidorami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i siemieniem lnianym 517g [1/3/8]   | Energia: 2424kcal, Białko 102, Tłuszcze 89g w tym nasycone 28, węglowodany 313g w tym cukry 65g, błonnik 26g, sól 6,4g |
|                           | Herbata rumiankowa 250ml  | Kompot 250ml   | Herbata 250ml   |  |
|                           | <b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>  |  | <b>Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]</b>  |  |
| Chirurgiczna pooperacyjna | Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g wędlina 50g [1/5/8-10], miód naturalny 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g<br>Herbata rumiankowa 250ml | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]   | ---   | Energia: 2424kcal, Białko 102, Tłuszcze 89g w tym nasycone 28, węglowodany 313g w tym cukry 65g, błonnik 26g, sól 6,4g |
|                           |   | Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8], ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Seler na parze z oliwą z oliwek 150g [8]<br>Kompot 250ml | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina 30g [1/2/5/7-10], dżem brzoskwiniowy 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g<br>Herbata 250ml |  |
|                           | <b>Owsianka Dawtona 100g</b>  |  | <b>Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]</b>  |  |

### 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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

**Oddziały Ortopedia i Rehabilitacja zamiast zupy mlecznej dostają jogurty**

| Dieta                       | 26.sie.25 - wtorek   |   | NOWE MIASTO LUBAWSKIE  |   |
|-----------------------------|--|---|--|---|
|                             | ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )   | OBIAD   | KOLACJA + ( KOLACJA 21 )   | WARTOŚCI  |
| Podstawa                    | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]<br><br>Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g<br>pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8],<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]         | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]<br><br>Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8]<br>Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6]<br>Leczo warzywne z kiełbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8],<br>wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g,<br>Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2411 kcal,<br>Białko 115, Tłuszcze 72g w tym nasycone 23, węglowodany 336g w tym cukry 70 g, błonnik 42 g, sól 9,5g                    |
|                             | <b>Brzoskwinia 150g</b>  |   | <b>Kefir 200g [6]</b>  |   |
| Lekkostrawna                | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g<br>pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], sałata<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]<br><br>Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8]<br>Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Leczo warzywne z kiełbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8],<br>wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g,<br>Herbata z cytryną 250ml   | Energia: 2409kcal,<br>Białko 116g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,6g, węglowodany 342g w tym cukry 70g, błonnik 40g, sól 9,5g  |
|                             | <b>Brzoskwinia 150g</b>  |   | <b>Kefir 200g [6]</b>  |   |
| Wys. Białkowa               | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g<br>pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], sałata<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]<br><br>Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8]<br>Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Leczo warzywne z kiełbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8],<br>wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g,<br>Herbata z cytryną 250ml   | Energia: 2409kcal,<br>Białko 116g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,6g, węglowodany 342g w tym cukry 70g, błonnik 40g, sól 9,5g  |
|                             | <b>Brzoskwinia 150g + jogurt nat 100g [6]</b>  |   | <b>Kefir 200g [6]</b>  |   |
| Wys. Białkowa (Ginekologia) | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g<br>pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], sałata<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]<br><br>Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8]<br>Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Leczo warzywne z kiełbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8],<br>wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g,<br>Herbata z cytryną 250ml   | Energia: 2409kcal,<br>Białko 116g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,6g, węglowodany 342g w tym cukry 70g, błonnik 40g, sól 9,5g  |
|                             | <b>Brzoskwinia 150g + jogurt nat 100g [6]</b>  |   | <b>Kefir 200g [6]</b>  |   |
| Niska Tłuszczowa            | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g<br>pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], sałata<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]<br><br>Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8]<br>Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Leczo warzywne z wędzonym filetem z kurczaka 300g [1/8] ,<br>wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix<br>Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2396 kcal,<br>Białko 120g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,9g, węglowodany 341g w tym cukry 58g, błonnik 38g, sól 8,1g |
|                             | <b>Mus tubka 100g</b>  |   | <b>Kefir 200g [6]</b>  |   |

|                        |  |  |   |  |
|------------------------|--|--|---|--|
| Cukrzyca               | Jogurt 100g [6]  | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]   | ---   | Energia: 2402 kcal, Białko 110, Tłuszcze 76g w tym nasycone 22, węglowodany 333g w tym cukry 65g, błonnik 47g, sól 9,6g                      |
|                        | Pieczyczo razowe 100g [1], margaryna rama 10g<br>pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8],<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Bez Cukru</b> | Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8]<br>Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g]<br>Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b> | Pieczyczo razowe 100g [1], masło10g[6]<br>Leczo warzywne z kiełbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8],<br>wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g,<br>Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b> |  |
|                        | <b>Brzoskwinia 150g</b>  |  | <b>Kefir 200g [6]</b>   |  |
| Dgr. Pnb. s. Związkowy | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]   | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]   | ---   | Energia: 2396 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,9g, węglowodany 341g w tym cukry 58g, błonnik 38g, sól 8,1g |
|                        | Pieczyczo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g<br>pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], sałata<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]          | Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8]<br>Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g]<br>Kompot 250ml                  | pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Leczo warzywne z wędzonym filetem z kurczaka 300g [1/8] ,<br>wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix<br>Herbata z cytryną 250ml                   |  |
|                        | <b>Mus tubka 100g</b>  |  | <b>Kefir 200g [6]</b>   |  |
| Mielona                | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]   | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]   | ---   | Energia: 2409kcal, Białko 116g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,6g, węglowodany 342g w tym cukry 70g, błonnik 40g, sól 9,5g  |
|                        | Pieczyczo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g<br>pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], sałata<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]          | Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8]<br>Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g]<br>Kompot 250ml                  | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Leczo warzywne z kiełbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8],<br>wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g,<br>Herbata z cytryną 250ml                     |  |
|                        | <b>Mus tubka 100g</b>  |  | <b>Kefir 200g [6]</b>   |  |
| Bogato Energetyczna    | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]   | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]   | ---   | Energia: 2409kcal, Białko 116g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,6g, węglowodany 342g w tym cukry 70g, błonnik 40g, sól 9,5g  |
|                        | Pieczyczo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g<br>pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], sałata<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]          | Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8]<br>Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g]<br>Kompot 250ml                  | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Leczo warzywne z kiełbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8],<br>wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g,<br>Herbata z cytryną 250ml                     |  |
|                        | <b>Brzoskwinia 150g</b>  |  | <b>Kefir 200g [6]</b>   |  |
| Bezmielczna            | Zupa jarska z ryżem brązowym [8]   | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]   | ---   | Energia: 2362 kcal, Białko 100g, Tłuszcze 97g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 67g, węglowodany 329g w tym cukry 41g, błonnik 44g, sól 9,4g   |
|                        | Pieczyczo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g<br>pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8],<br>sałata 10g<br>Herbata z cytryną 250ml              | Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8]<br>Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g]<br>Kompot 250ml                  | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Leczo warzywne z kiełbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8],<br>wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g,<br>Herbata z cytryną 250ml                     |  |
|                        | <b>Mus tubka 100g</b>  |  | <b>Cocojogurt 150g [7]</b>  |  |

|                      |  |  |  |  |
|----------------------|--|--|--|--|
| Dzieci               | Jogurt 100g [6]  | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]   | ---  | Energia: 2106,7 kcal,<br>Białko 121g, Tłuszcze 61,7g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,5g, węglowodany 253g w tym cukry 52g, błonnik 31g, sól 5g |
|                      | Pieczywo pszenne + 100g [1], margaryna rama 10g<br>wędlina drobiowa parzona 30g [1/2/5/7-10], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], pomidor 70g                        | Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8]<br>gotowana marchewka z oliwą z oliwek 140g | pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6]<br>połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], Pomidor 70g, sałata mix 10g                       |  |
|                      | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]   | Kompot 250ml   | Herbata z cytryną 250ml  |  |
|                      | <b>Brzoskwinia 150g</b>  |  | <b>Mus tubka 100g</b>  |  |
| Bezmielczna cukrzyca | Zupa jarska z ryżem brązowym [8]   | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]   | ---  | Energia: 2362 kcal,<br>Białko 100g, Tłuszcze 97g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 67g, węglowodany 329g w tym cukry 41g, błonnik 44g, sól 9,4g    |
|                      | Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g<br>pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], sałata 10g | Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8]<br>Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g]    | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Leczo warzywne z kiełbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8],<br>wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g, |  |
|                      | Kawa zbożowa napar bez mleka 250ml [1]   | Kompot 250ml   | Herbata z cytryną 250ml  |  |
|                      | <b>Mus tubka 100g</b>  |  | <b>Cocojogurt 150g [7]</b>   |  |

|                           |   |   |  |  |
|---------------------------|---|---|--|--|
| PAPKA                     | Przetarta z kaszą manną, indykiem, pestkami dyni 502g[1/2/8]  | Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]   | Przetarta z pomidorami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i siemieniem lnianym 517g [1/3/8]  | Energia: 2409kcal,<br>Białko 116g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,6g, węglowodany 342g w tym cukry 70g, błonnik 40g, sól 9,5g |
|                           | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]  | Kompot 250ml  | Herbata z cytryną 250ml  |  |
|                           | <b>Jogurt owocowy 150g[6]</b>   |   | <b>Kefir 200g [6]</b>  |  |
| Chirurgiczna pooperacyjna | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]  | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]  | ---  | Energia: 2409kcal,<br>Białko 116g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,6g, węglowodany 342g w tym cukry 70g, błonnik 40g, sól 9,5g |
|                           | Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g<br>wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/5/7-10], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], pomidor b/s 70g | Pulpeciki z fileta z indyka w sosie pomidorowym 120g/80g [1/2/6/8], młode ziemniaczki 200g<br>gotowana marchewka z olejem słonecznikowym 120g | pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 70g - 1 szt [2], Pomidor 70g, sałata mix |  |
|                           | Herbata rumiankowa 250ml  | Kompot 250ml  | Herbata z cytryną 250ml  |  |
|                           | <b>Mus tubka 100g</b>   |   | <b>Kaszka manna na mleku 250g [6]</b>  |  |

### 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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

**Oddziały Ortopedia i Rehabilitacja zamiast zupy mlecznej dostają jogurty**

| Dieta                       | 25.sie.25 - poniedziałek   |  | NOWE MIASTO LUBAWSKIE   |  |
|-----------------------------|--|--|---|--|
|                             | ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )   | OBIAD  | KOLACJA + ( KOLACJA 21 )  | WARTOŚCI   |
| Podstawa                    | Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]<br><br>pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g<br>wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10], Humus<br>pomidorowy 100g[5], papryka 70g, sałata 10g ,<br>Kakao200ml [6]                           | Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]<br><br>Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]<br>Surówka z cukinii z jogurtem i nasionami lnu 150g [6]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]<br>śledź w jogurcie 130g[3/6] ,ser żółty 40g [6], pomidor 70g ,<br>sałata 10g<br>Herbata 250ml                    | Energia: 2578 kcal,<br>Białko 125g, Tłuszcze<br>96g w tym kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>32g, węglowodany<br>314g w tym cukry<br>69g, błonnik 40g, sól<br>9,2g  |
|                             | <b>Jabłko 1 szt 150-200g</b>   |  | <b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>  |  |
| Lekkostrawna                | Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g<br>wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10], serek kanapkowy<br>brzoskwiński 100g[6], pomidorki koktajlowe 50g, sałata<br>Kakao200ml [6] | Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]<br><br>Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]<br>Surówka z cukinii z jogurtem i nasionami lnu 150g [6]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g,<br>pomidor 70g, sałata10g<br>Herbata 250ml     | Energia: 2146 kcal,<br>białko: 108g, tłuszcze<br>66g w tym kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>24g, węglowodany<br>292g w tym cukry<br>72g, błonnik 28g, sól<br>7,2g |
|                             | <b>Jabłko 1 szt 150-200g</b>   |  | <b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>  |  |
| Wys. Białkowa               | Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g<br>wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10], serek kanapkowy<br>brzoskwiński 100g[6], pomidorki koktajlowe 50g, sałata<br>Kakao200ml [6] | Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]<br><br>Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]<br>Surówka z cukinii z jogurtem i nasionami lnu 150g [6]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g,<br>pomidor 70g, sałata10g<br>Herbata 250ml     | Energia: 2146 kcal,<br>białko: 108g, tłuszcze<br>66g w tym kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>24g, węglowodany<br>292g w tym cukry<br>72g, błonnik 28g, sól<br>7,2g |
|                             | <b>Jabłko 1 szt 150-200g + jogurt 100g[6]</b>  |  | <b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>  |  |
| Wys. Białkowa (Ginekologia) | Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g<br>wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10], serek kanapkowy<br>brzoskwiński 100g[6], pomidorki koktajlowe 50g, sałata<br>Kakao200ml [6] | Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]<br><br>Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]<br>Surówka z cukinii z jogurtem i nasionami lnu 150g [6]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g,<br>pomidor 70g, sałata10g<br>Herbata 250ml     | Energia: 2146 kcal,<br>białko: 108g, tłuszcze<br>66g w tym kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>24g, węglowodany<br>292g w tym cukry<br>72g, błonnik 28g, sól<br>7,2g |
|                             | <b>Jabłko 1 szt 150-200g + skyr 140g [6]</b>   |  | <b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>  |  |
| Nisko Tłuszczowa            | Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g<br>wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10], serek kanapkowy<br>brzoskwiński 100g[6], pomidor b/s 50g, sałata 10g ,<br>Herbata 250ml     | Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]<br><br>Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]<br>Cukinia na parze z oliwą z oliwek 150g<br><br>Kompot 250ml                | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g,<br>pomidor b/s 70g, sałata10g<br>Herbata 250ml | Energia: 2053kcal,<br>białko: 102g, tłuszcze<br>63g w tym kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>22g, węglowodany<br>285g w tym cukry<br>69g, błonnik 27g, sól<br>7,4g  |
|                             | <b>Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</b>   |  | <b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>  |  |

|                       |   |   |   |  |
|-----------------------|---|---|---|--|
| Cukrzyca              | pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g<br>wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10], Humus<br>pomidorowy 100g[5], papryka 70g, sałata 10g ,<br>Kakao200ml [6] <b>Bez Cukru</b>  | Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]<br><br>Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]<br>Surówka z cukinii z jogurtem i nasionami lnu 150g [6]<br><br>Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b> | ---<br><br>pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]<br>śledź w jogurcie 130g[3/6] ,ser żółty 40g [6], pomidor 70g ,<br>sałata 10g<br>Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>           | Energia: 2547 kcal,<br>białko: 118g, tłuszcze<br>99g w tym kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>30g, węglowodany<br>309g w tym cukry<br>60g, błonnik 45g, sól<br>9,3g |
|                       | <b>Jabłko 1 szt. 100-150g</b>   |   | <b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>  |  |
| Dgr. Pnb. s. Zjadkowy | Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g<br>wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek kanapkowy<br>brzoskwinowy 100g[6],pomidor b/s 50g, sałata 10g ,<br>Herbata 250ml    | Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]<br><br>Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]<br>Cukinia na parze z oliwą z oliwek 150g<br><br>Kompot 250ml                                 | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g,<br>pomidor b/s 70g, sałata10g<br>Herbata 250ml         | Energia: 2053kcal,<br>białko: 102g, tłuszcze<br>63g w tym kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>22g, węglowodany<br>285g w tym cukry<br>69g, błonnik 27g, sól<br>7,4g  |
|                       | <b>Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</b>  |   | <b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>  |  |
| Mielona               | Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g<br>wędlina krakowska parzona mielona 40g [1/5/7-10],serek<br>kanapkowy brzoskwinowy 100g[6],pomidor b/s 50g, sałata<br>Kakao200ml [6] | Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]<br><br>Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]<br>Cukinia na parze z oliwą z oliwek 150g<br><br>Kompot 250ml                                 | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina mielona 70g [1/5/7-10], dżem morelowy<br>niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g<br>Herbata 250ml | Energia: 2146 kcal,<br>białko: 108g, tłuszcze<br>66g w tym kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>24g, węglowodany<br>292g w tym cukry<br>72g, błonnik 28g, sól<br>7,2g |
|                       | <b>Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</b>  |   | <b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>  |  |
| Bogato Energetyczna   | Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g<br>wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10], serek<br>kanapkowy brzoskwinowy 100g[6],pomidorki koktajlowe<br>Kakao200ml [6]           | Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]<br><br>Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]<br>Surówka z cukinii z jogurtem i nasionami lnu 150g [6]<br><br>Kompot 250ml                  | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>śledź w jogurcie 130g[3/6] ,ser żółty 40g [6], pomidor 70g ,<br>sałata 10g<br>Herbata 250ml                     | Energia: 2146 kcal,<br>białko: 108g, tłuszcze<br>66g w tym kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>24g, węglowodany<br>292g w tym cukry<br>72g, błonnik 28g, sól<br>7,2g |
|                       | <b>Jabłko 1 szt. 100-150g</b>   |   | <b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>  |  |
| Bezmielczna           | Zupa jarska z brązowym ryżem 350ml[8]<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g<br>wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],Humus<br>pomidorowy 100g[5] ,pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g ,<br>Herbata 250ml    | Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]<br><br>Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]<br>Cukinia na parze z oliwą z oliwek 150g<br><br>Kompot 250ml                                 | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina 50g [1/5/7-10]dżem morelowy niskosłodzony 25g,<br>pomidor 70g, sałata10g<br>Herbata 250ml               | Energia: 2347 kcal,<br>białko: 91g, tłuszcze<br>86g w tym kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>26g, węglowodany<br>322g w tym cukry<br>50g, błonnik 41g, sól<br>7,3g  |
|                       | <b>Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</b>  |   | <b>Cocojogurt 150g [7]</b>  |  |

|                     |  |   |  |  |
|---------------------|--|---|--|--|
| Dzieci              | Jogurt 100g [6]  | Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]   | ---  | Energia: 2146 kcal,<br>białko: 108g, tłuszcze<br>66g w tym kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>24g, węglowodany<br>292g w tym cukry<br>72g, błonnik 28g, sól<br>7,2g |
|                     | pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g<br>wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10], serek kanapkowy<br>brzoskwinowy 100g[6], pomidorki koktajlowe 50g, sałata<br>10g,<br>Kakao 200ml [6]     | Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]<br>Cukinia na parze z oliwą z oliwek 150g<br><br>Kompot 250ml              | pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6]<br>wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g,<br>pomidor 70g, sałata 10g<br><br>Herbata 250ml |  |
|                     | <b>Jabłko 1 szt 150-200g</b>   |   | <b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>   |  |
| Bezmleczna cukrzyca | Zupa jarska z brązowym ryżem 350ml[8]  | Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]   | ---  | Energia: 2347 kcal,<br>białko: 91g, tłuszcze<br>86g w tym kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>26g, węglowodany<br>322g w tym cukry<br>50g, błonnik 41g, sól<br>7,3g  |
|                     | pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g<br>wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10], Humus<br>pomidorowy 100g[5], pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g,<br><br>Kakao z napoju owsianego 200ml | Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]<br>Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 150g [1/8]<br><br>Kompot 250ml | pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6]<br>wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 140g, sałata 10g<br><br>Herbata 250ml                                    |  |
|                     | <b>Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</b>   |   | <b>Cocojogurt 150g [7]</b>   |  |

|                           |  |   |   |  |
|---------------------------|--|---|---|--|
| PAPKA                     | Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532<br>[1/2/8]   | Przetarta z dynią i kurczakiem [1/2/8] 493g   | Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem<br>502g [1/2/8]   | Energia: 2146 kcal,<br>białko: 108g, tłuszcze<br>66g w tym kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>24g, węglowodany<br>292g w tym cukry<br>72g, błonnik 28g, sól<br>7,2g |
|                           | Kakao 200ml [6]  | Kompot 250ml  | Herbata 250ml   |  |
|                           | <b>Serek truskawkowy 100g [6]</b>  |   | <b>Mus tubka 100g</b>   |  |
| Chirurgiczna pooperacyjna | Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]<br>Jogurt 100g [6]   | Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]   | ---   | Energia: 2146 kcal,<br>białko: 108g, tłuszcze<br>66g w tym kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>24g, węglowodany<br>292g w tym cukry<br>72g, błonnik 28g, sól<br>7,2g |
|                           | pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g<br>wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], mus tubka<br>100g, pomidor b/s 50g, sałata 10g,<br>Herbata 250ml | Gulasz z piersi z indyka w duszonych warzywach 100g/80g<br>[1/8], kasza jęczmienna 200g [1]<br>Cukinia na parze z oliwą z oliwek 150g<br><br>Kompot 250ml | pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6]<br>wędlina 50g [1/5/7-10], serek kanapkowy brzoskwinowy<br>100g[6], pomidor b/s 70g, sałata 10g<br>Herbata 250ml |  |
|                           | <b>Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</b>   |   | <b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>  |  |

### 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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

**Oddziały Ortopedia i Rehabilitacja zamiast zupy mlecznej dostają jogurty**