

Dieta	07.wrz.25 - niedziela			NOWE MIASTO LUBAWSKIE		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI		
Podstawa	<p>---</p> <p>Jogurt 100g [6]</p> <p>Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlna krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml</p> <p><b>Nektarynka 1 szt.</b></p>	<p>Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Kotlet schabowy wieprzowy 130g [1/2/6], ziemniaczki 200g Surówka z młodej kapusty 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>---</p> <p>Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml</p> <p><b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b></p>	<p>Energia: 2272kcal, Białko 112,7g, Tłuszcze 75g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 288g w tym cukry 77g, błonnik 30g, sól 6,2g</p>		
	Lekkostrawna	<p>---</p> <p>Jogurt 100g [6]</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlna krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml</p> <p><b>Nektarynka 1 szt.</b></p>	<p>Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml</p>	<p>---</p> <p>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10],pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml</p> <p><b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b></p>	<p>Energia: 2289 kcal, Białko 119g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 257g w tym cukry 79g, błonnik 31g, sól 6,4g</p>	
Wys. Białkowa		<p>---</p> <p>Jogurt 100g [6]</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlna krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml</p> <p><b>Nektarynka 1 szt.</b></p>	<p>Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml</p>	<p>---</p> <p>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6],szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml</p> <p><b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b></p>	<p>Energia: 2289 kcal, Białko 119g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 257g w tym cukry 79g, błonnik 31g, sól 6,4g</p>	
	Wys. Białkowa (Ginekologia)	<p>---</p> <p>Jogurt 100g [6]</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlna krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml</p> <p><b>Nektarynka 1 szt.</b></p>	<p>Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml</p>	<p>---</p> <p>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10],pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml</p> <p><b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b></p>	<p>Energia: 2289 kcal, Białko 119g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 257g w tym cukry 79g, błonnik 31g, sól 6,4g</p>	
Nisko Tłuszczowa		<p>---</p> <p>Jogurt 100g [6]</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlna krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml</p> <p><b>Mus owocowy tubka 100g</b></p>	<p>Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml</p>	<p>---</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6],szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml</p> <p><b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b></p>	<p>Energia: 2144kcal, Białko 117g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 282g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g</p>	

Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6] --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z młodej kapusty 150g  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło 10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2281kcal, Białko 113g, Tłuszcze 81g w tym nasycone 20,6g, węglowodany 289g w tym cukry 75g, błonnik 41g, sól 6,5g
	<b>Nektarynka 1 szt.</b>		<b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b>	
Dgr. Pnb. s. Zjadkowy	--- Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	Energia: 2144kcal, Białko 117g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 282g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g
	<b>Mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b>	
Mielona	--- Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca siekany na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7- 10], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło 10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa miksowana 30g [1/5/7-10] Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2318 kcal, Białko 115g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,7g, węglowodany 286g w tym cukry 70g, błonnik 32g, sól 7,3g
	<b>Mus owocowy tubka 100 g</b>		<b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b>	
Bogato Energetyczna	--- Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Kotlet schabowy wieprzowy 130g [1/2/6], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i ziarnami słonecznika 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło 10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	Energia: 2168kcal, Białko 112,7g, Tłuszcze 72,4g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 273g w tym cukry 51,8g, błonnik 30g, sól 6,2g
	<b>Nektarynka 1 szt.</b>		<b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i ziarnami słonecznika 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], humus orzechowy klasyczny 80g [4/7], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2458 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 96g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8g, węglowodany 305g w tym cukry 60g, błonnik 42g, sól 6,3g
	<b>Mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b>	

Dzieci	Jogurt 100g [6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Kalafior z płatkami migdałów i oliwą z oliwek 120g [7] Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6],szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	Energia: 2289 kcal, Białko 119g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 257g w tym cukry 79g, błonnik 31g, sól 6,4g
	<b>Nektarynka 1 szt.</b>		<b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b>	
Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i ziarnami słonecznika 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10] papryka 70g, humus orzechowy klasyczny 80g [4/7],sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2458 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 96g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8g, węglowodany 305g w tym cukry 60g, błonnik 42g, sól 6,3g
	<b>Mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b>	

PAPKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]  Herbata 250ml	Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]  Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502g [1/2/8]  Herbata 250ml	Energia: 2129kcal, Białko 112g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,7g, węglowodany 251g w tym cukry 53g, błonnik 30g, sól 4,9g
	<b>Jogurt 100g [6] + mus 100g tubka</b>		<b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b>	
Chirurgiczna pooperacyjna	--- Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Cukinia z płatkami migdałów i oliwą z oliwek 120g [7] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6],szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	Energia: 2144kcal, Białko 117g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 282g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g
	<b>Mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Kisiel z cukrem 250ml</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	06.wrz.25 - sobota			NOWE MIASTO LUBAWSKIE		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI		
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]  Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], humus paprykowy 100g [5/7], pomidorki koktajlowe 50g , roszonek 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8]  Naleśniki z twarogiem 2szt 300g [1/2], jogurt naturalny 100g [6] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, rzodkiewka 50g, , mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2215, Białko 116, Tłuszcze 55,9g w tym nasycone 19,4, węglowodany 348g w tym cukry 58g, błonnik 29,5g, sól 5,1g		
	Jabłko 1 szt		serek wiejski 200g [6]			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]  Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g , roszonek 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8]  Naleśniki z twarogiem 2szt 300g [1/2], jogurt naturalny 100g [6] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2291, Białko 93, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25,6, węglowodany 319g w tym cukry 68,5g, błonnik 31g, sól 6,5g		
	Jabłko 1 szt		serek wiejski 200g [6]			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]  Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g , roszonek 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8]  Naleśniki z twarogiem 2szt 300g [1/2], jogurt naturalny 100g [6] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2375, Białko 109, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25,6, węglowodany 332g w tym cukry 68,5g, błonnik 31g, sól 6,5g		
	Jabłko 1 szt + skyr 140g[6]		serek wiejski 200g [6]			
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]  Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g , roszonek 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8]  Naleśniki z twarogiem 2szt 300g [1/2], jogurt naturalny 100g [6] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2375, Białko 109, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25,6, węglowodany 332g w tym cukry 68,5g, błonnik 31g, sól 6,5g		
	Jabłko 1 szt + skyr 140g[6]		serek wiejski 200g [6]			
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]  Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt[6], pomidor b/s 70g , roszonek 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8]  Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1] Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2265, Białko 80, Tłuszcze 66g w tym nasycone 23,1, węglowodany 354g w tym cukry 72,1g, błonnik 33g, sól 6,8g		
	Jabłko z pieca 1 szt		serek wiejski 200g [6]			

Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], humus paprykowy 100g [5/7], pomidorki koktajlowe 50g , rozspanka 10g, Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8]  Naleśniki z twarogiem bez cukru z mąki razowej 2szt 300g [1/2], jogurt naturalny 100g [6] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczyworazowe 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], rzodkiewka 50g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2033, Białko 114,4g, Tłuszcze 70,3g w tym nasycone 22g, węglowodany 240g w tym cukry 64,4g, błonnik 34g, sól 7,5g
	<b>jabłko 1 szt.</b>		<b>serek wiejski 200g [6]</b>	
Dgr. Pnb. s. Zjadkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]  Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt[6], pomidor b/s 70g , rozspanka 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8]  Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8] dżem niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2265, Białko 80, Tłuszcze 66g w tym nasycone 23,1, węglowodany 354g w tym cukry 72,1g, błonnik 33g, sól 6,8g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt</b>		<b>serek wiejski 200g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]  Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], deliser 1 szt[6], pomidor b/s 70g , rozspanka 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8]  Naleśniki z twarogiem 2szt 300g [1/2], jogurt naturalny 100g [6] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2291, Białko 93, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25,6, węglowodany 319g w tym cukry 68,5g, błonnik 31g, sól 6,5g
	<b>jabłko z pieca 1 szt.</b>		<b>Kaszka manna na napoju owsianym z musem jabłkowym</b>	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]  Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g , rozspanka 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8]  Naleśniki z twarogiem 2szt 300g [1/2], jogurt naturalny 100g [6] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2387, Białko 97, Tłuszcze 70g w tym nasycone 25,3, węglowodany 348g w tym cukry 67,8g, błonnik 41g, sól 6,5g
	<b>jabłko 1 szt.</b>		<b>serek wiejski 200g [6]</b>	
Bezmielczna	Kisiel 300ml  Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasztet domowy 100g [1/2/8], pomidorki koktajlowe 50g , rozspanka 10g, Herbata z cytryną 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8]  Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2357, Białko 85, Tłuszcze 76g w tym nasycone 21,4g, węglowodany 343g w tym cukry 70,8g, błonnik 34g, sól 6,7g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt</b>		<b>Kaszka manna na napoju owsianym z musem jabłkowym 180g [1]</b>	

Dzieci	Jogurt z ziarnami zbóż 150g [1/6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2291, Białko 93, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25,6, węglowodany 319g w tym cukry 68,5g, błonnik 31g, sól 6,5g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g , roszonek 10g, Herbata 250ml	Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	Pieczyczo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem niskostodzony 25g, pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Jabłko 1 szt</b>		<b>serek wiejski 200g [6]</b>	
Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2206, Białko 112g, Tłuszcze 75g w tym nasycone 21,8g, węglowodany 284g w tym cukry 67,2g, błonnik 34,8g, sól 8,2g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasztet domowy 100g [1/2/8], pomidorki koktajlowe 50g , roszonek 10g, Herbata 250ml	Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1] Brokuł z marchewką mix z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	Pieczyczo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], rzodkiewka 50g, pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Jabłko z pieca 1 szt</b>		<b>Kaszka manna na napoju owsianym z mussem jabłkowym 180g [1]</b>	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 2202, Białko 107g, Tłuszcze 64g w tym nasycone 11,1g, węglowodany 264g w tym cukry 84,5g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>jogurt 100g [6] + banan 150g</b>		<b>Kaszka manna na napoju owsianym z mussem jabłkowym</b>	
Chirurgiczna poperacyjna	0	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2033, Białko 114,4g, Tłuszcze 70,3g w tym nasycone 22g, węglowodany 240g w tym cukry 64,4g, błonnik 34g, sól 7,5g
	0	Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wędlina chuda drobiowa 50g [1/5/7-10], dżem brzoskwinowy 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	
	<b>jabłko z pieca 1 szt.</b>		<b>Kaszka manna na napoju owsianym z mussem jabłkowym</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	05.wrz.25 - piątek		NOWE MIASTO LUBAWSKIE	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Energia: 2386 Białko 104, Tłuszcze 77g w tym nasycone 27, węglowodany 327g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,8g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], margaryna rama 20g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , gruszka 120g Kakao 200ml [6]	Smażony dorsz 120g [1/2/3/6], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 300ml</b>		<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Energia: 2394, Białko 107, Tłuszcze 79,9g w tym nasycone 27,8, węglowodany 326g w tym cukry 65g, błonnik 28,5g, sól 7g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , brzoskwinia 120g Kakao 200ml [6]	Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 300ml</b>		<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Energia: 2492, Białko 123g, Tłuszcze 79,7g w tym nasycone 28, węglowodany 335g w tym cukry 67g, błonnik 29g, sól 7g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , brzoskwinia 120g Kakao 200ml [6]	Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 250ml + skyr 140g[6]</b>		<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Energia: 2492, Białko 123g, Tłuszcze 79,7g w tym nasycone 28, węglowodany 335g w tym cukry 67g, błonnik 29g, sól 7g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , brzoskwinia 120g Kakao 200ml [6]	Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 250ml + skyr 140g[6]</b>		<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Energia: 2083, Białko 91 Tłuszcze 55g w tym nasycone 18,4, węglowodany 315g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Filet z wędzonego indyka 50g [1/5], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , mus owocowy tubka 100g Herbata czerwona 250ml	Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 50g [2], krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g , sałata lodowa 10g Herbata 250ml	
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 250ml</b>		<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>	

Cukrzyca	Pieczyno razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g ,brzoskwinia 120g Kakao 260ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczyno graham 100g[1], maslo10g[6] jajko 1szt. [2], krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2269, Białko 97, Tłuszcze 74g w tym nasycone 25,3, węglowodany 309g w tym cukry 76g, błonnik 31g, sól 6,8g
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 250ml</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Dgr. Pnb. s. Złagodkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]  Pieczyno pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Filet z wędzonego indyka 50g [1/5], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , mus owocowy tubka 100g Herbata czerwona 250ml	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  Pieczyno pszenne 100g[1], maslo10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 50g [2], krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g , sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2083, Białko 91 Tłuszcze 55g w tym nasycone 18,4, węglowodany 315g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 250ml</b>		<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]  Pieczyno pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g ,mus owocowy tubka 100g Kakao 200ml [6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  Pieczyno pszenne 100g[1], maslo10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 50g[2], krakowska parzona 50g- miksowana [1/5/7 -10], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2083, Białko 91 Tłuszcze 55g w tym nasycone 18,4, węglowodany 315g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 250ml</b>		<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]  Pieczyno pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , brzoskwinia 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  Kompot 250ml	---  Pieczyno pszenne 100g[1], maslo10g[6] jajko 1szt. [2], krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2386 Białko 104, Tłuszcze 77g w tym nasycone 27, węglowodany 327g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,8g
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 300ml</b>		<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>	
Bezmielczna	Kisiel bez cukru 300ml  Pieczyno pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Tuńczyk w oleju słonecznikowym 80g[6], pomidor 70g, sałata mix 10g ,mus owocowy tubka 100g  Herbata 250ml	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  Kompot 250ml	---  Pieczyno pszenne 100g[1], maslo10g[6] jajko 1szt. [2], krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g  Herbata 250ml	Energia: 2271, Białko 99,6, Tłuszcze 66g w tym nasycone 17,2, węglowodany 326g w tym cukry 49g, błonnik 27g, sól 6,4g
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 250ml</b>		<b>Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]</b>	

Dzieci	Jogurt naturalny 100g [6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Energia: 2394, Białko 107, Tłuszcze 79,9g w tym nasycone 27,8, węglowodany 326g w tym cukry 65g, błonnik 28,5g, sól 7g
	Pieczyno pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , brzoskwinia 120g	Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]	Pieczyno pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g	
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 250ml</b>		<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>	
Bezmielczna cukrzyca	Kisiel bez cukru 300ml	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Energia: 2271, Białko 99,6, Tłuszcze 66g w tym nasycone 17,2, węglowodany 326g w tym cukry 49g, błonnik 27g, sól 6,4g
	Pieczyno pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Tuńczyk w oleju słonecznikowym 80g[6], pomidor 70g, sałata mix 10g ,mus owocowy tubka 100g	Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]	Pieczyno pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g	
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 250ml</b>		<b>Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]</b>	

PAPKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 572g [1/2/8]	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502 [1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem 435 g[1/2/8]	Energia: 1890, Białko 120, Tłuszcze 70,3g w tym nasycone 12,1, węglowodany 195g w tym cukry 14,2g, błonnik 15,3g, sól 4,7g
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 250ml</b>		<b>Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]</b>	
Chirurgiczna pooperacyjna	0 0 Pieczyno pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Filet z wędzonego indyka 50g [1/5], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g ,mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8] Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] dżem brzoskwinowy 25g , pasta z jaj 80g. [2], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2083, Białko 91 Tłuszcze 55g w tym nasycone 18,4, węglowodany 315g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 250ml</b>		<b>mus warzywno -owocowy 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	04.wrz.25 - czwartek			NOWE MIASTO LUBAWSKIE		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI		
Podstawa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]  Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100 [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, humus paprykowy [5/7], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2232 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 293g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g		
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]  Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2221 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g		
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]  Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2221 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g		
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>			
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]  Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2221 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g		
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>			
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]  Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2176, Białko 113, Tłuszcze 64g w tym nasycone 21, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g		
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>			

Cukrzyca	Pieczyno razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztec drobiowy domowy 100 [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczyno żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, humus psprykowy [5/7], sałata mix 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2244, Białko 113, Tłuszcze 75g w tym nasycone 22, węglowodany 286g w tym cukry 65,6g, błonnik 34,3g, sól 6,7g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>Kefir 200g [6]</b>	
Dgr. Pnb. s. Zjadkowy	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]  Pieczyno pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztec drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g  Kompot 250ml	---  pieczyno pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2176, Białko 113, Tłuszcze 64g w tym nasycone 21, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]  Pieczyno pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztec drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g  Kompot 250ml	---  pieczyno pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2221 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]  Pieczyno pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztec drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g  Kompot 250ml	---  pieczyno pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2232 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 293g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8]  Pieczyno pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztec drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt  Kakao na napoju sojowym [5]	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g  Kompot 250ml	---  pieczyno pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, ogórek zielony 70g, sałata mix 10g  Kakao na napoju sojowym [5]	Energia: 2222, Białko 103, Tłuszcze 80g w tym nasycone 23, węglowodany 282g w tym cukry 50g, błonnik 32g, sól 6,2g
	<b>jogurt vege 125g</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>	

Dzieci	---	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2221 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Pasztecik drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>	
Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8]	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2222, Białko 103, Tłuszcze 80g w tym nasycone 23, węglowodany 282g w tym cukry 50g, błonnik 32g, sól 6,2g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztecik drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt Herbata 250ml	Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, [2], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Kakao na napoju sojowym [5]	
	<b>jogurt vege 125g</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>	

PAPKA	Przetarta z kaszą manną i schabem 563 [1/2/8]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]	Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Energia: 1864, Białko 93,7, Tłuszcze 76,2g w tym nasycone 11,6, węglowodany 206g w tym cukry 36,2g, błonnik 20,8g, sól 4,7g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt 100g [6]</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] ---	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]	---	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Pasztecik drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	
	<b>Serek skyr 140g [6]</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</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		NOWE MIASTO LUBAWSKIE		
03.wrz.25 - środa				
ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2379 kcal, Białko 107, Tłuszcze 83g w tym nasycone 27, węglowodany 309g w tym cukry 54g, błonnik 31g, sól 5,4g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8] , kasza gryczana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, papryka 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	
Sliwki 150g			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2350 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 312g w tym cukry 25g, błonnik 29g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10] , pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	
Nektarynka 150g			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2410 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,8g, węglowodany 317g w tym cukry 55g, błonnik 29g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	
Nektarynka 150g + jogurt 100g [6]			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2410 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,8g, węglowodany 317g w tym cukry 55g, błonnik 29g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10] ,pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	
Nektarynka 150g + jogurt 100g [6]			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2283 kcal, Białko 99g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7g, węglowodany 307g w tym cukry 41g, błonnik 257, sól 6,9g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z białek jaj 70g[2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski light 200g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	
mus owocowy tubka 100g			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	

Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]  Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8], kasza gryczana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 120g Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], wędlna 30g [1/5/7-10], papryka 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2145kcal, Białko 100, Tłuszcze 77g w tym nasycone 23, węglowodany 269g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 5,5g
	<b>Sliwki 150g</b>		<b>Sok marchew-cukinia 300 ml [8]</b>	
Dgr. Pnb. s. Zjadkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]  Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z białek jaj 70g[2], wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]  Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8], kasza jaglana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski light 200g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2283 kcal, Białko 99g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7g, węglowodany 307g w tym cukry 41g, błonnik 257, sól 6,9g
	<b>mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Sok marchew-cukinia 300 ml [8]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]  Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z jajek 70g [2], wędlna miksowana 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]  Roladka mielona ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8], kasza jaglana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2259kcal, Białko 91g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,7g, węglowodany 312g w tym cukry 42g, błonnik 28g, sól 6,5g
	<b>mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Sok marchew-cukinia 300 ml [8]</b>	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]  Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]  Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8], kasza jaglana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 120g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, papryka 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2379 kcal, Białko 107, Tłuszcze 83g w tym nasycone 27, węglowodany 309g w tym cukry 54g, błonnik 31g, sól 5,4g
	<b>Nektarynka 150g</b>		<b>Sok marchew-cukinia 300 ml [8]</b>	
Bezmleczna	Kisiel 300ml  Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]  Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8], kasza jaglana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], papryka 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2125 kcal, Białko 100g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,3g, węglowodany 272g w tym cukry 45g, błonnik 28g, sól 7,1
	<b>Mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Sok marchew-cukinia 300 ml [8]</b>	

Dzieci	Jogurt 100g [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2350 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 312g w tym cukry 25g, błonnik 29g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8] , kasza jaglana 200g bukiet warzyw z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g pomidorki koktajlowe 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Nektarynka 150g</b>		<b>Sok marchew-cukinia 300 ml [8]</b>	
Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2168 kcal, Białko 99g, Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 272g w tym cukry 45g, błonnik 28g, sól 7,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8] , kasza gryczana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], papryka 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Sok marchew-cukinia 300ml [8]</b>	

PAPKA	Przetarta z dynią i kurczakiem 553g[1/2/8]	Przetarta z kaszą manną i indykiem 517g [1/2/8]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 527g [1/2/8]	Energia: 2082 kcal, Białko 112g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,5g, węglowodany 214g w tym cukry 60,3g, błonnik 21g, sól 4,8g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Kasza manna na mleku z musem jabłkowym 250g[1/6]</b>	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] 0	Zupa selerowo-pietruszkowa 350 ml [8]	---	Energia: 2283 kcal, Białko 99g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7g, węglowodany 307g w tym cukry 41g, błonnik 257, sól 6,9g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],dżem brzoskwinowy 25g, pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Roladka mielona ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor B/S 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	<b>Mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Kasza manna na mleku z musem jabłkowym 250g[1/6]</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		NOWE MIASTO LUBAWSKIE		
02.wrz.25 - wtorek				
ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2215 kcal, Białko 95, Tłuszcze 64g w tym nasycone 24,9, węglowodany 323g w tym cukry 88g, błonnik 35g, sól 4,6g
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] Szykowa 50g [1/5/7-10], serek deliser1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6]  Kompot 250ml	Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
Banan 1 szt 120-150g			Jogurt 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2202 kcal, Białko 99, Tłuszcze 66g w tym nasycone 24,6, węglowodany 319g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szykowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6]  Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
Banan 1 szt 120-150g			Jogurt 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2286kcal, Białko 113, Tłuszcze 66g w tym nasycone 24, węglowodany 325g w tym cukry 91g, błonnik 31g, sól 7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szykowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6]  Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor 70g, sałata 10g  Herbata 250ml	
Banan 1 szt 120-150g + skyr 140g[6]			Jogurt 150g [6]	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2286kcal, Białko 113, Tłuszcze 66g w tym nasycone 24, węglowodany 325g w tym cukry 91g, błonnik 31g, sól 7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szykowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6]  Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
Banan 1 szt 120-150g + skyr 150g[6]			Jogurt 150g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2189 kcal, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 319g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szykowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
Banan 1 szt 120-150g			Jogurt 150g [6]	

Cukrzyca	Pieczyno razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]  Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6]  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Chleb razowy 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], serek topiony 1 szt [6], papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2141kcal, Białko 92, Tłuszcze 70,5g w tym nasycone 25, węglowodany 295g w tym cukry 59g, błonnik 39g, sól 5,1g
	<b>Gruszka 150-200g</b>		<b>Jogurt 150g [6]</b>	
Dgr. Pnb. s. Związkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  Pieczyno pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]  Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2189 kcal, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 319g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Jogurt 150g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  Pieczyno pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Szynkowa - miksowana 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]  Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina miksowana 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2177 kcal, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	<b>mus jabłko-banan 150g</b>		<b>Jogurt 150g [6]</b>	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  Pieczyno pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]  Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2234 kcal, Białko 101, Tłuszcze 66,9g w tym nasycone 24,9, węglowodany 315g w tym cukry 86,9g, błonnik 35g, sól 6,8g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Jogurt 150g [6]</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska z płatkami jęczmiennymi 350ml [1/8]  Pieczyno pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], tuńczyk w oleju 70g [3], Pomidor 70g, sałata mix 10g  Herbata 250ml	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]  Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata 10g  Herbata 250ml	Energia: 2195 kcal, Białko 102, Tłuszcze 70g w tym nasycone 22,5, węglowodany 305g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Kasza manna na napoju owsianym z musem owocowym 300ml [1]- produkt bezmleczny</b>	

Dzieci	---	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2202 kcal, Białko 99, Tłuszcze 66g w tym nasycone 24,6, węglowodany 319g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Jogurt 150g [6]</b>	
Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska z płatkami jęczmiennymi 350ml [1/8]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2222 kcal, Białko 102, Tłuszcze 76g w tym nasycone 23,4, węglowodany 298g w tym cukry 62g, błonnik 32g, sól 8,6g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], oliwki 50g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 120-150g</b>		<b>Kasza manna na napoju owsianym z musem owocowym 300ml [1]- produkt bezmleczny</b>	

PAPKA	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 500ml [1/2/8]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 500ml [1/2/8]	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem 500ml [1/2/8]	Energia: 1980 kcal, Białko 101, Tłuszcze 64g w tym nasycone 15,1, węglowodany 258g w tym cukry 75g, błonnik 26g, sól 5g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt 100g [6]</b>		<b>Kasza manna na napoju owsianym z musem owocowym</b>	
Chirurgiczna pooperacyjna	Pieczyczo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g , mus tubka 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]	---	Białko;96,6 Tłuszcze;64,9 Węglowodany;254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g
		Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g , pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 120-150g</b>		<b>Kasza manna na napoju owsianym z musem owocowym</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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

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

Dieta	01.wrz.25 - poniedziałek		NOWE MIASTO LUBAWSKIE	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]  pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8]  gulasz z fileta z indyka 200g - duszony [1/8], kasza bulgur gotowana 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],serek topiony 1 szt [6], ogórek zielony 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2215kcal, Białko 117g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,1g, węglowodany 278g w tym cukry 78g, błonnik 37g, sól 4,3g
	Jabłko 1 szt. - 150g			Kefir 200ml [6]
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8]  gulasz z fileta z indyka 200g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2283 kcal, białko: 118g, tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 302g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	Jabłko 1 szt.-150g			Kefir 200ml [6]
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8]  gulasz z fileta z indyka 200g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 100g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2375kcal, białko: 123g, tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31g, węglowodany 310g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	Jabłko 1 szt. + jogurt naturalny 100g [6]			Kefir 200ml [6]
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8]  gulasz z fileta z indyka 200g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 100g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2375kcal, białko: 123g, tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31g, węglowodany 310g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	Jabłko 1 szt. + jogurt naturalny 100g [6]			Kefir 200ml [6]
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z cukini 350 ml [6/8]  gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2144 kcal, białko: 113g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 294g w tym cukry 77g, błonnik 32g, sól 6,2g
	Jabłko pieczone 1 szt.-150g			Kefir 200ml [6]

Cukrzyca	<p>pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg półtłusty 100g [3/8], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml</p> <p style="text-align: right;"><b>Bez Cukru</b></p>	<p>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8]</p> <p>gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml</p> <p style="text-align: right;"><b>Bez Cukru</b></p>	<p>---</p> <p>pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],serek topiony 1 szt [6], ogórek zielony 70g, rukola 10g Herbata 250ml</p> <p style="text-align: right;"><b>Bez Cukru</b></p>	<p>Energia: 2199 kcal, białko: 114g, tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,9g, węglowodany 266g w tym cukry 61g, błonnik 42g, sól 4,4g</p>
	<b>Jabłko 1szt.-150g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Dgr. Pnb. s. Złańdkowy	<p>Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml</p>	<p>Zupa z cukini 350 ml [6/8]</p> <p>gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml</p>	<p>---</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml</p>	<p>Energia: 2144 kcal, białko: 113g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 294g w tym cukry 77g, błonnik 32g, sól 6,2g</p>
	<b>Jabłko pieczone 1 szt.</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Mielona	<p>Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina szynka zawędzana miksowana 100g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 100g [6], Pomidor B/S 70g Kakao 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8]</p> <p>Pulpet z fileta z indyka 120g [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml</p>	<p>---</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml</p>	<p>Energia: 2383 kcal, białko: 130g, tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28g, węglowodany 310g w tym cukry 87g, błonnik 38g, sól 7,7g</p>
	<b>Jabłko pieczone 1 szt.-150g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Bogato Energetyczna	<p>Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8]</p> <p>gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml</p>	<p>---</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml</p>	<p>Energia: 2215kcal, Białko 117g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,1g, węglowodany 278g w tym cukry 78g, błonnik 37g, sól 4,3g</p>
	<b>Jabłko 1 szt. - 150g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Bezmielczna	<p>Zupa jarska z brązowym ryżem 350ml[8]</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], pasta z tuńczyka i białych warzyw 110g [3/8], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8]</p> <p>gulasz z fileta z indyka 200g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml</p>	<p>---</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 100g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, ogórek zielony 70g, rukola 10g Herbata 250ml</p>	<p>Energia: 2209kcal, białko: 111g, tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,5g, węglowodany 291g w tym cukry 44g, błonnik 46g, sól 7,7g</p>
	<b>Jabłko pieczone 1 szt.-150g</b>		<b>Budyń na napoju sojowym 300ml[1/5]</b>	

Dzieci	Jogurt 100g [6]	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8]	---	Energia: 2283 kcal, białko: 118g, tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 302g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g	gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] Brukselka z wody 150g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jabłko 1szt- 150g.</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska z brązowym ryżem 350ml[8]	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8]	---	Energia: 2209 kcal, białko: 111g, tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,5g, węglowodany 291g w tym cukry 44,7g, błonnik 47g, sól 7,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], pasta z tuńczyka i białych warzyw 100g [3/8], Pomidor 70g, sałata mix 10g	gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8], wędlina 30g [1/5/7- 10], ogórek zielony 70g, rukola 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jabłko pieczone 1 szt.</b>		<b>Budyń na napoju sojowym 300ml[1/5]</b>	

PAPKA	Przetarta z cukinią i schabem z kaszą kukurydzianą 500ml [1/2/8]	Przetarta z indykiem, ryżem 500ml [1/2/8]	Przetarta z kurczakiem i buraczkami 500ml [1/2/8]	Energia: 2024kcal, białko: 117g, tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2, węglowodany 220g w tym cukry 23g, błonnik 19g, sól 7,1g
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt 100g[6]</b>		<b>Budyń na napoju sojowym 300ml[1/5]</b>	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6] Jogurt 100g [6]	Zupa z cukini 350 ml [7/8]	---	Białko;80 Tłuszcz;67,6 Węglowodany;327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g	gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] seler z oliwą z oliwek 160g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jabłko pieczone 1 szt.</b>		<b>Kefir 200ml [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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

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