

Dieta	14.gru.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 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml</p>	<p>Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g 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], papryka 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml</p>	<p>Energia: 2453kcal, Białko 125,7g, Tłuszcze 83g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 268g w tym cukry 77g, błonnik 30g, sól 6,2g</p>
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Lekkostrawna	<p>---</p> <p>Jogurt 100g [6]</p> <p>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml</p>	<p>Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], 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>Energia: 2442 kcal, Białko 125g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 279g w tym cukry 79g, błonnik 31g, sól 6,4g</p>
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Wys. Białkowa	<p>---</p> <p>Jogurt 100g [6]</p> <p>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml</p>	<p>Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], 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>Energia: 2442 kcal, Białko 125g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 279g w tym cukry 79g, błonnik 31g, sól 6,4g</p>
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	<p>---</p> <p>Jogurt 100g [6]</p> <p>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml</p>	<p>Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], 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>Energia: 2442 kcal, Białko 125g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 279g w tym cukry 79g, błonnik 31g, sól 6,4g</p>
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Nisko Tłuszczowa	<p>---</p> <p>Jogurt 100g [6]</p> <p>Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez majonezu i groszku 100g [6] , sałata mix 10g Herbata 250ml</p>	<p>Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g 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>Energia: 2448kcal, Białko 125g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g</p>
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka	

Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6] ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	---	Energia: 2531kcal, Białko 122,7g, Tłuszcze 87g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 279g w tym cukry 77g, błonnik 30g, sól 6,2g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Bez Cukru	Bez Cukru	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
	Jogurt naturalny 150g [6]		Sok pomidorowy 300 ml	
Dgr. Pnb. s. Złagodkowy	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	---	Energia: 2144kcal, Białko 117g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 282g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g
	Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez majonezu i groszku 100g [6] , sałata mix 10g Herbata 250ml			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
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Mielona	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet ze schabu w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	---	Energia: 2448kcal, Białko 125g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g
	Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml			pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa mielona 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Neutropeniczna	---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa gotowana z oliwą z oliwek 120g Kompot 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
	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez jabłka 100g [2/8/9], brokuł z oliwą z oliwek Herbata 250ml			pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] tuńczyk 70g [3], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], oliwki zielone 70g Herbata 250ml
	Jogurt vege 125g		Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Bezmleczna	Kisiel b/c 300 ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i ziarnami słonecznika 150g Kompot 250ml	---	Energia: 2250 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8g, węglowodany 253g w tym cukry 60g, błonnik 42g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml			pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] tuńczyk 70g [3], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml
	Jogurt vege 125g		Smoothie Dawtona 250g - tubka	

Dzieci	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] --- Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa gotowana z oliwą z oliwek 120g 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: 2442 kcal, Białko 125g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 279g w tym cukry 79g, błonnik 31g, sól 6,4g
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Bezmielczna cukrzyca	Kisiel b/c 300 ml --- Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i ziarnami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] tuńczyk 70g [3], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	Energia: 2250 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8g, węglowodany 253g w tym cukry 60g, błonnik 42g, sól 6,3g
	Jogurt vege 125g		Sok pomidorowy 300 ml	

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: 2242 kcal, Białko 116g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,7g, węglowodany 221g w tym cukry 53g, błonnik 30g, sól 4,9g
	Jogurt naturalny 100g [6]	Kisiel 250 ml	Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Chirurgiczna poopercyjna	--- Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g, pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Cukinia gotowana z oliwą z oliwek 120g 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
	Jogurt owocowy 150g [6]		Kisiel z cukrem 250ml	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Oddziały Ortopedia i Rehabilitacja zamiast zupy mlecznej dostają jogurty

Dieta	13.gru.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 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g ogórek 70g , roszponka 10g, Herbata 250ml	Zupa ogórkowa zabieleną 350 ml [1/8] Potrawka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, rzodkiewka 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2348, Białko 106, Tłuszcze 74g w tym nasycone 27, węglowodany 275g w tym cukry 90g, błonnik 38g, sól 6,2g
	Banan 1 szt.		jogurt naturalny 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6], pomidor 70g , roszponka 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrawka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2169, Białko 106, Tłuszcze 65g w tym nasycone 28, węglowodany 272g w tym cukry 88g, błonnik 26g, sól 6,2g
	Banan 1 szt.		jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, pomidor 70g , roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrawka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2169, Białko 106, Tłuszcze 65g w tym nasycone 28, węglowodany 272g w tym cukry 88g, błonnik 26g, sól 6,2g
	Banan 1 szt.+ skyr 140g[6]		jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, pomidor 70g , roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrawka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2169, Białko 106, Tłuszcze 65g w tym nasycone 28, węglowodany 272g w tym cukry 88g, błonnik 26g, sól 6,2g
	Banan 1 szt.+ skyr 140g[6]		jogurt naturalny 150g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6] , pomidor b/s 70g , roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrawka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2211 Białko 106g, Tłuszcze 67g w tym nasycone 22, węglowodany 277g w tym cukry 70g, błonnik 33g, sól 8,3g
	Banan 1 szt.		jogurt naturalny 150g [6]	

Cukrzyca	Pieczyno razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, ogórek 70g , roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ogórkowa zabielenia 350 ml [1/8] Potrawka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	--- Pieczyworazowe 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], rzodkiewka 50g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2481 Białko 129g, Tłuszcze 86g w tym nasycone 24,8g, węglowodany 270g w tym cukry 74g, błonnik 39g, sól 6g
	Pomarańcza 1 szt.		jogurt naturalny 150g [6]	
Dgr. Pnb. s. Zjadkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6] , pomidor b/s 70g , roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrawka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2056 Białko 91g, Tłuszcze 64g w tym nasycone 22, węglowodany 294g w tym cukry 70g, błonnik 33g, sól 8,3g
	Banan 1 szt.		jogurt naturalny 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6], pomidor b/s 70g , roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrawka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2211 Białko 106g, Tłuszcze 67g w tym nasycone 22, węglowodany 277g w tym cukry 70g, błonnik 33g, sól 8,3g
	Banan 1 szt.		jogurt naturalny 150g [6]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, jabłko pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrawka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], pasta z pomidora i warzyw 80g [1/8], oliwki zielone 50g 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
	Mus tubka 100g		Jogurt vege 125g	
Bezmielczna	Zupa jarska z ryżem 300 ml Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, pomidor 70g , roszponka 10g Herbata z cytryną 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrawka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g 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 owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2359, Białko 95, Tłuszcze 81g w tym nasycone 21,9g, węglowodany 283g w tym cukry 72g, błonnik 34g, sól 8,5g
	Banan 1 szt.		Jogurt vege 125g	

Dzieci	Jogurt z ziarnami zbóż 150g [1/6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]	---	Energia: 2169, Białko 106, Tłuszcze 65g w tym nasycone 28, węglowodany 272g w tym cukry 88g, błonnik 26g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, pomidor 70g , roszonek 10g, Herbata 250ml	Potrąwka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 1 szt.		jogurt naturalny 150g [6]	
Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska z ryżem 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]	---	Energia: 2359, Białko 95, Tłuszcze 81g w tym nasycone 21,9g, węglowodany 283g w tym cukry 72g, błonnik 34g, sól 8,5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, pomidor 70g , roszonek 10g Herbata 250ml	Potrąwka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g 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], rzodkiewka 50g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 1 szt.		Jogurt vege 125g	

PAPKA	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 502g[1/2/3/8]	Przetarta ze schabem i dynią 500ml [1/2/8]	Przetarta z pomidorami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i siemieniem lnianym 517g [1/2/8]	Energia: 1913, Białko 102g, Tłuszcze 63g w tym nasycone 11g, węglowodany 247g w tym cukry 74g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt naturalny 100g [6]	Mus jabłkowy 250g z cukrem 10g	jogurt naturalny 150g [6]	
Chirurgiczna pooperacyjna	0 0 Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, pomidor b/s 70g , roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrąwka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, ziemniaki 200g Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina chuda drobiowa 50g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 100g [3/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2056 Białko 91g, Tłuszcze 64g w tym nasycone 22, węglowodany 294g w tym cukry 70g, błonnik 33g, sól 8,3g
	Mus tubka 100g		jogurt naturalny 150g [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Oddziały Ortopedia i Rehabilitacja zamiast zupy mlecznej dostają jogurty

Dieta	12.gru.25 - piątek		NOWE MIASTO LUBAWSKIE	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2536 Białko 115, Tłuszcze 80g w tym nasycone 27, węglowodany 312g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,8g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], serek wiejski 150g [6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , gruszka 120g Kakao 200ml [6]	Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g	
	galaretka owocowa niskosłodzona 300ml		Jogurt owocowy 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2634, Białko 118, Tłuszcze 81,9g w tym nasycone 27,8, węglowodany 341g w tym cukry 65g, błonnik 28,5g, sól 7g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], serek wiejski 150g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g	
	galaretka owocowa niskosłodzona 300ml		Jogurt owocowy 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2634, Białko 118, Tłuszcze 81,9g w tym nasycone 27,8, węglowodany 341g w tym cukry 65g, błonnik 28,5g, sól 7g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], serek wiejski 150g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g	
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml + skyr 140g[6]		Jogurt owocowy 150g [6]	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2634, Białko 118, Tłuszcze 81,9g w tym nasycone 27,8, węglowodany 341g w tym cukry 65g, błonnik 28,5g, sól 7g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], serek wiejski 150g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g	
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml + skyr 140g[6]		Jogurt owocowy 150g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2563, Białko 117 Tłuszcze 74g w tym nasycone 18,4, węglowodany 341g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], serek wiejski 150g, pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g [2], pomidor b/s 70g , sałata lodowa 10g	
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Jogurt owocowy 150g [6]	

Cukrzyca	Pieczycywo razowe + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], serek wiejski 150g [6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 260ml [6] Bez Cukru	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2404 Białko 114, Tłuszcze 87g w tym nasycone 27, węglowodany 276g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,8g
	Sok warzywny 300 ml [8]		Jogurt naturalny 150g [6]	
Dgr. Pnb. s. Złagodkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g [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
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Jogurt owocowy 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g[2], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2563, Białko 117 Tłuszcze 74g w tym nasycone 18,4, węglowodany 341g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Jogurt owocowy 150g [6]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], Pasta z jajka i tuńczyka 100g [2/3], dżem 25g , jabłko z pieca 1 szt. Kakao 260ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pasta z pomidora 80g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 2386 Białko 104, Tłuszcze 77g w tym nasycone 27, węglowodany 327g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,8g
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]	
Bezmleczna	Kisiel b/c 300ml Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], Pasta z jajka i tuńczyka 100g [2/3], pomidor 70g, sałata mix 10g ,jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2515, Białko 107, Tłuszcze 75g w tym nasycone 17,2, węglowodany 329g w tym cukry 49g, błonnik 27g, sól 6,4g
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]	

Dzieci	Jogurt naturalny 100g [6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 260ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2634, Białko 118, Tłuszcze 81,9g w tym nasycone 27,8, węglowodany 341g w tym cukry 65g, błonnik 28,5g, sól 7g
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Jogurt owocowy 150g [6]	
Bezmielczna cukrzyca	Kisiel b/c 300ml Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], Pasta z jajka i tuńczyk 100g [2/3], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2515, Białko 107, Tłuszcze 75g w tym nasycone 17,2, węglowodany 329g w tym cukry 49g, błonnik 27g, sól 6,4g
	Sok warzywny 300 ml [8]		Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]	

PAPKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 572g [1/2/8] Kakao 260ml [6]	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502 [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z cukinią i schabem 435 g[1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2022, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 12,1, węglowodany 171g w tym cukry 14,2g, błonnik 15,3g, sól 4,7g
	jogurt naturalny 100g [6]	mus tubka 100g	Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]	
Chirurgiczna poopercyjna	0 0 Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Filet z wędzonego indyka 50g [1/5], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 100g. [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
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		mus warzywno -owocowy Dawtona 100g	

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	11.gru.25 - czwartek		NOWE MIASTO LUBAWSKIE	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---	Energia: 2316 kcal, Białko 127, Tłuszcze 65g w tym nasycone 22, węglowodany 194g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g
	Pieczycywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami 350g [6] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	Pieczycywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	
	serek skyr 140g[6]		Jaglanka Dawtona 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---	Energia: 2305 kcal, Białko 127, Tłuszcze 65g w tym nasycone 22, węglowodany 281g w tym cukry 71g, błonnik 41g, sól 6,6g
	Pieczycywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami 350g [6] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	
	serek skyr 140g[6]		Jaglanka Dawtona 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---	Energia: 2305 kcal, Białko 127, Tłuszcze 65g w tym nasycone 22, węglowodany 281g w tym cukry 71g, błonnik 41g, sól 6,6g
	Pieczycywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami 350g [6] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	
	serek skyr 140g[6]		Jaglanka Dawtona 100g	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---	Energia: 2305 kcal, Białko 127, Tłuszcze 65g w tym nasycone 22, węglowodany 281g w tym cukry 71g, błonnik 41g, sól 6,6g
	Pieczycywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami 350g [6] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	
	serek skyr 140g[6]		Jaglanka Dawtona 100g	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---	Energia: 2312, Białko 120, Tłuszcze 60g w tym nasycone 21, węglowodany 301g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	Pieczycywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Potrąwka z kurczaka w sosie pomidorowym 180g [1], ryż biały 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	
	serek skyr 140g[6]		Jaglanka Dawtona 100g	

Cukrzyca	Pieczyno razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] Pasztecik drobiowy domowy 100g [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa buraczkowa 350ml [8] Zapiekaneczka makaronowa z kurczakiem i warzywami 350g [6] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczyno żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlna 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2298 kcal, Białko 127, Tłuszcz 71g w tym nasycone 22, węglowodany 180g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g
	serek skyr 140g[6]		Kefir 200g [6]	
Dgr. Pnb. s. Zjadkowy	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] Pieczyno pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Pasztecik drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml [8] Potraweczka z kurczaka w sosie pomidorowym 180g [1], ryż biały 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczyno pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8], wędlna 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2176, Białko 113, Tłuszcz 64g w tym nasycone 21, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	serek skyr 140g[6]		Jaglanka Dawtona 100g	
Mielona	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] Pieczyno pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Pasztecik drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml [8] Potraweczka z kurczaka w sosie pomidorowym 180g [1], ryż biały 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczyno pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlna 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2312, Białko 120, Tłuszcz 60g w tym nasycone 21, węglowodany 301g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	serek skyr 140g[6]		Jaglanka Dawtona 100g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] Pieczyno pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Pasztecik drobiowy domowy 100g [1/2/8]+ jabłko pieczone1 szt , dżem morelowy niskosłodzony 25g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350ml [8] Potraweczka z kurczaka w sosie pomidorowym 180g [1], ryż biały 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczyno pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlna 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2232 kcal, Białko 113, Tłuszcz 69g w tym nasycone 22, węglowodany 293g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g
	jogurt vege 125g		Jaglanka Dawtona 100g	
Bezmielczna	Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8] Pieczyno pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Pasztecik drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt Kakao na napoju sojowym [5]	Zupa buraczkowa 350ml [8] Potraweczka z kurczaka w sosie pomidorowym 180g [1], ryż biały 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczyno pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlna 30g [1/5/7-10] Kakao na napoju sojowym [5]	Energia: 2385, Białko 107, Tłuszcz 75g w tym nasycone 23, węglowodany 292g w tym cukry 50g, błonnik 32g, sól 6,2g
	jogurt vege 125g		Jaglanka Dawtona 100g	

Dzieci	---	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---	Energia: 2305 kcal, Białko 127, Tłuszcze 65g w tym nasycone 22, węglowodany 281g w tym cukry 71g, błonnik 41g, sól 6,6g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Potravka z kurczaka w sosie pomidorowym 180g [1], ryż biały 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	
	serek skyr 140g[6]		Jaglanka Dawtona 100g	
Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8]	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---	Energia: 2385, Białko 107, Tłuszcze 75g w tym nasycone 23, węglowodany 292g w tym cukry 50g, błonnik 32g, sól 6,2g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt Herbata 250ml	Potravka z kurczaka w sosie pomidorowym 180g [1], ryż biały 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Kakao na napoju sojowym [5]	
	jogurt vege 125g		Jaglanka Dawtona 100g	

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 kalafiorem 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	
	Jogurt naturalny 100g [6]	Galaretka do picia 250ml	Jaglanka Dawtona 100g	
Chirurgiczna pooparacyjna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
	---	Potravka z kurczaka w sosie własnym 180g [1], ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 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	
	Serek skyr 140g [6]		Jaglanka Dawtona 100g	

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	10.gru.25 - środa		NOWE MIASTO LUBAWSKIE	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza pęczak 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, papryka 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2541 kcal, Białko 107, Tłuszcze 101g w tym nasycone 28,7 węglowodany 274g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pomarańcza 1 szt.		Sok marchew-jabłko 300 ml [8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, pomidor 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2492 kcal, Białko 102, Tłuszcze 90g w tym nasycone 24,6, węglowodany 273g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pomarańcza 1 szt.		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, pomidor 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2492 kcal, Białko 102, Tłuszcze 90g w tym nasycone 24,6, węglowodany 273g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pomarańcza 1 szt. + jogurt 100g [6]		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, pomidor 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2492 kcal, Białko 102, Tłuszcze 90g w tym nasycone 24,6, węglowodany 273g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pomarańcza 1 szt.+ jogurt 100g [6]		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] pasta z białek jaj 70g[2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wiejski light 150g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2306 kcal, Białko 110, Tłuszcze 78g w tym nasycone 24, węglowodany 272g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Pomarańcza 1 szt.+ jogurt 100g [6]		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	

mus owocowy tubka 100g

Sok marchew-cukinia 300 ml [8]

Cukrzyca	Pieczyno razowe + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlna- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza pęczak 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], wędlna 30g [1/5/7-10], papryka 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2410 kcal, Białko 107, Tłuszcze 92g w tym nasycone 28,7 węglowodany 284g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pomarańcza 1 szt.	Bez Cukru	Bez Cukru	Sok marchew-cukinia 300 ml [8]
Dgr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[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 z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wiejski light 150g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2338 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,9g, węglowodany 318g w tym cukry 40g, błonnik 25, sól 6,5g
	mus owocowy tubka 100g			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[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 z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g[1/2/8] , 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 150g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2306 kcal, Białko 110, Tłuszcze 78g w tym nasycone 24, węglowodany 272g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	mus owocowy tubka 100g			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlna- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem 120g, sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g bukiet warzyw z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pasta oliwkowa 70g , jajko 1 szt. [2] Herbata 250ml	Energia: 2379 kcal, Białko 107, Tłuszcze 83g w tym nasycone 27, węglowodany 309g w tym cukry 54g, błonnik 31g, sól 5,4g
	mus owocowy tubka 100g			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]
Bezmielczna	Kisiel b/c 300ml Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlna- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , 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], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2260 kcal, Białko 103, Tłuszcze 90g w tym nasycone 22,5, węglowodany 246g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
	Mus owocowy tubka 100g			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]

Dzieci	Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g bukiet warzyw z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 70g[1], maslo10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, pomidor 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2492 kcal, Białko 102, Tłuszcze 90g w tym nasycone 24,6, węglowodany 273g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pomarańcza 1 szt.		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Bezmleczna cukrzyca	Kisiel b/c 300ml Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2260 kcal, Białko 103, Tłuszcze 90g w tym nasycone 22,5, węglowodany 246g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
	Mus owocowy tubka 100g		Sok marchew-cukinia 300ml [8]	

PAPKA	Przetarta z dynią i kurczakiem 553g[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kaszą manną i indykiem 517g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 527g [1/2/8] Herbata 250ml	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
	Mus owocowy tubka 100g	Mus owocowy tubka 100g	Kasza manna na mleku z musem jabłkowym 250g[1/6]	
Chirurgiczna poopercyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] 0 Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem brzoskwiniowy 25g, pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa selerowo-pietruszkowa 350 ml [8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor B/S 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2338 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,9g, węglowodany 318g w tym cukry 40g, błonnik 25, sól 6,5g
	Mus owocowy tubka 100g		Kasza manna na mleku z musem jabłkowym 250g[1/6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Oddziały Ortopedia i Rehabilitacja zamiast zupy mlecznej dostają jogurty

Dieta	09.gru.25 - wtorek		NOWE MIASTO LUBAWSKIE	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], kechup 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukinii z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	--- Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2387 kcal, Białko 97, Tłuszcze 84g w tym nasycone 28,7 węglowodany 208g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1],margaryna rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], kechup 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukinii z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2376 kcal, Białko 97, Tłuszcze 83g w tym nasycone 24,6, węglowodany 295g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1],margaryna rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], kechup 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukinii z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2376 kcal, Białko 97, Tłuszcze 83g w tym nasycone 24,6, węglowodany 295g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Banan 1 szt 120-150g + skyr 140g[6]		Jogurt 150g [6]	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1],margaryna rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], kechup 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukinii z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2376 kcal, Białko 97, Tłuszcze 83g w tym nasycone 24,6, węglowodany 295g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Banan 1 szt 120-150g + skyr 150g[6]		Jogurt 150g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1],margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 1 szt., Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 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], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2256 kcal, Białko 93, Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 311g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	

Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], kechup 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukinii z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml Bez Cukru	0 Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2325 kcal, Białko 93, Tłuszcze 64g w tym nasycone 28,7 węglowodany 188g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Kiwi 1 szt. 150-200g		Jogurt 150g [6]	
Dgr. Pnb. s. Związkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1],margaryna rama 10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], miód 1 szt. , Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 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], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2380 kcal, Białko 110, Tłuszcze 82g w tym nasycone 24, węglowodany 282g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], kechup 1 szt., pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina miksowana 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2256 kcal, Białko 93, Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 311g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	mus jabłko-banan 150g		Jogurt 150g [6]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1],margaryna rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], kechup 1 szt., pasta z pomidora 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 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 zielone 70g, mus tubka 100g 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
	mus jabłko-banan 150g		Jogurt vege 125g	
Bezmleczna	Zupa jarska z płatkami jęczmiennymi 350ml [1/8] Pieczywo pszenne 100g[1],margaryna rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], kechup 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 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 zielone 70g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2383 kcal, Białko 100, Tłuszcze 89g w tym nasycone 22,5, węglowodany 289g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt vege 125g	

Dzieci	---	Zupa grysikowa 350ml	---	Energia: 2376 kcal, Białko 97, Tłuszcze 83g w tym nasycone 24,6, węglowodany 295g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], kechup 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 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], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska z płatkami jęczmiennymi 350ml [1/8]	Zupa grysikowa 350ml	---	Energia: 2383 kcal, Białko 100, Tłuszcze 89g w tym nasycone 22,5, węglowodany 289g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], kechup 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 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 70g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	Banan 120-150g		Jogurt vege 125g	

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: 2108kcal, Białko 122, Tłuszcze 88g w tym nasycone 15,1, węglowodany 190g w tym cukry 75g, błonnik 26g, sól 5g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 100g [6]	Kisiel 250ml	Jogurt 150g [6]	
Chirurgiczna pooperacyjna	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina szynkowa 30g [1/5/7-10] , miód 1 szt., pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	---	Białko:96,6 Tłuszcz:64,9 Węglowodany:254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g
	Banan 120-150g		Kasza manna na napoju owsianym z mussem owocowym	

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	08.gru.25 - poniedziałek		NOWE MIASTO LUBAWSKIE	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg 100g [6], ogórek 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], dżem owocowy 1 szt. , ogórek zielony 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2264kcal, Białko 120g, Tłuszcze 73,4g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5g, węglowodany 253g w tym cukry 57g, błonnik 30g, sól 6,3g
	Jabłko 1 szt. - 150g		Kefir 200ml [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg 100g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], dżem owocowy 1 szt., pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2269.2 kcal, białko: 120g, tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 266g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	Jabłko 1 szt.-150g		Kefir 200ml [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg 100g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], dżem owocowy 1 szt., pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2269.2 kcal, białko: 120g, tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 266g 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 makaronem 300 ml [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg 100g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], dżem owocowy 1 szt., pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2269.2 kcal, białko: 120g, tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 266g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	Jabłko 1 szt. + jogurt naturalny 100g [6]		Kefir 200ml [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 100g [1/2/6/8], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2154 kcal, białko: 113g, tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 258g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	Jabłko pieczone 1 szt.-150g		Kefir 200ml [6]	

Cukrzyca	pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek 100g [6], ogórek 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2168kcal, Białko 111g, Tłuszcze 71,4g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5g, węglowodany 241g w tym cukry 57g, błonnik 30g, sól 6,3g
	Bez Cukru	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], jajko 1 szt. [2], ogórek zielony 70g, rukola 10g	
	Jabłko 1szt.-150g			Kefir 200ml [6]
Dgr. Pnb. s. Związkowy	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2154 kcal, białko: 113g, tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 264g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/6/8], dżem owocowy 1 szt. , pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	
	Jabłko pieczone 1 szt.			Kefir 200ml [6]
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2154 kcal, białko: 113g, tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 258g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana mielona 30g [1/5/7-10], twarożek 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona mielona 50g [1/2/6/8], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	
	Jabłko pieczone 1 szt.-150g			Kefir 200ml [6]
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2215kcal, Białko 117g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,1g, węglowodany 278g w tym cukry 78g, błonnik 37g, sól 4,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], mus tubka 100g	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], dżem owocowy 1 szt., pasta z pieczonego pomidora z warzywami 70g [8]	
	Jabłko pieczone 1szt.			Budyń na napoju sojowym 300ml[1/5]
Bezmielczna	Kisiel b/c 300 ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2221kcal, białko: 109g, tłuszcze 68g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,5g, węglowodany 268g w tym cukry 44g, błonnik 36g, sól 7,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 70g, sałata 10g	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], dżem owocowy 1 szt., ogórek zielony 70g, rukola 10g	
	Jabłko pieczone 1 szt.-150g			Budyń na napoju sojowym 300ml[1/5]
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	

Dzieci	Jogurt 100g [6]	Krupnik z kaszą perlową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2269.2 kcal, białko: 120g, tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 266g 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], twaróg 100g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], dżem owocowy 1 szt., pomidor 70g, rukola 10g	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko 1szt- 150g.		Kefir 200ml [6]	
Bezmielczna cukrzyca	Kisiel b/c 300 ml	Krupnik z kaszą perlową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2221kcal, białko: 109g, tłuszcze 68g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,5g, węglowodany 268g w tym cukry 44g, błonnik 36g, sól 7,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 70g, sałata 10g	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], jajko 1 szt. [2], ogórek zielony 70g, rukola 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko pieczone 1 szt.		Budyń na napoju sojowym 300ml[1/5]	

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	
	Jogurt naturalny 100g[6]	Mus owocowy tubka 100g	Budyń na napoju sojowym 300ml[1/5]	
Chirurgiczna popoperacyjna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] Jogurt 100g [6]	Krupnik z kaszą perlową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2144 kcal, białko: 113g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 294g w tym cukry 77g, błonnik 32g, sól 6,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g	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	
	Jabłko pieczone 1 szt.		Kefir 200ml [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Oddziały Ortopedia i Rehabilitacja zamiast zupy mlecznej dostają jogurty