Szpital Nowowiejski - Oddziały przy ul. Nowowiejska 27; Oddział Kolska - ul. Kolska 2/4 ;Zakład Opiekuńczo – Leczniczy Psychiatryczny05-205 Rasztów gm. Klembów, Rasztów 46

Wtorek 2025,03,18

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml, **(Ml)*** Pasta mięsna z warzywami [wyr.włas.] 100 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml, **(Ml)** Szynka drobiowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml, **(Ml)** Szynka drobiowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Szynka drobiowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Papryka 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml, **(Ml)** Pasta z zielonego groszku 100 g Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki jaglane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
II śn.	*dieta bogatoenergetyczna ciastka maślane 4 szt ** Dieta wysokobiałkowa jogurt naturalny 150ml			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
Obiad	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Naleśniki z serem i polewą jogurtową 3 szt. **(Ml,J,Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Naleśniki (smażenie beztłuszczowe) z serem i polewą jogurtową 3 szt. **(Ml,J,Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Naleśniki (smażenie beztłuszczowe) z serem i polewą jogurtową 3 szt. **(Ml,J,Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Naleśniki (smażenie beztłuszczowe) z serem i polewą jogurtową b/c 3 szt. **(Ml,J,Gl)** Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa na wywarze jarzynowym 400ml **(Gl)** Naleśniki (smażenie beztłuszczowe) z serem i polewą jogurtową 3 szt. **(Ml,J,Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa na wywarze jarzynowym 400ml **(Gl)** Makaron b/j z polewą na bazie jogurtu roślinnego (200 g + 150 g) **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	*Dieta bogatoenergetyczna mleko 3.2% tł 200ml **Dieta wysokobiałkowa mleko 200ml			Jogurt nat. 150 ml **(Ml)**		
Kolacja	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 70 g **(Gl,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 70 g **(Gl,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 70 g **(Gl,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 70 g **(Gl,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 130 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Pasztet z ciecierzycy (wyrób własny) 70 g **(Gl,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Humus z ciecierzycy 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
Posiłek nocny	Sok owocowo – warzywny 0,2 l			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drob. (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Sok owocowo – warzywny 0,2 l	
Wartości odżywcze	Energia: 2375 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 30g Sód:1850 mg	Energia: 2375 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 30g Sód:1850 mg	Energia: 2375 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 30g Sód:1850 mg	Energia: 2444 kcal Białko: 104 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 22,2 g Węgl./w tym cukry: 338g/48g Błonnik: 44,1 g Sód:1703 mg	Energia: 2314 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 60,5 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:375 g/55g Błonnik: 45 g Sód:1700 mg	Energia: 2252 kcal Białko: 64 g Tł. Ogółem: 43,1 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:355 g/57g Błonnik: 45,3g Sód:1682 mg

*Skróty alergenów: **Ml** - mleko, **Gl** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Szpital Nowowiejski - Oddziały przy ul. Nowowiejska 27; Oddział Kolska - ul. Kolska 2/4 ;Zakład Opiekuńczo – Leczniczy Psychiatryczny05-205 Rasztów gm. Klembów, Rasztów 46

Środa 2025,03,19

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (**Ml**)* mielonka 70 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (**Ml**) Szynka z indyka 70g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (**Ml**) Szynka z indyka 70g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka z indyka 40g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 150 g (**Gl**) Herbata b/c 250 ml Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (**Ml**) Ser topiony 70 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta warzywna z fasolą 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g
II śn.	*Dieta bogatoenergetyczna Krakersy 4 szt **Dieta wysokobiałkowa Serek owocowy 200g			Sałatka z marchewki surowej 120g (surowa marchew, sok z cytryny, olej)		
Obiad	Zupa ziemniaczana 400 ml **(Gl)** Leczo z kiełbasą 250 g (**Sj**) Kasza jęczmienna200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml **(Gl)** Leczo lekkostrawne (indyk, cukinia, pomidor, marchew) 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml **(Gl)** Leczo lekkostrawne (indyk, cukinia, pomidor, marchew) 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml **(Gl)** Leczo lekkostrawne (indyk, cukinia, pomidor, marchew) 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400 ml **(Gl)** Leczo z tofu 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400 ml **(Gl)** Leczo z tofu 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	*Dieta bogatoenergetyczna budyń na mleku 3,2% tłuszczu **Dieta wysokobiałkowa budyń 200ml			Kisiel b/c 150 ml		
Kolacja	Pasta mięsna z warzywami 100 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta mięsna z warzywami 100 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Pasta mięsna z warzywami 100 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Pasta mięsna z warzywami 100 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 130 g (**Gl**) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta warzywna z jajkiem 100 g (**J**) Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Parówki wegańskie 2 szt. (**Gl,Sj**) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g
Posiłek nocny	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.	
Wartości odżywcze	Energia: 2380 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 76,2 g Kw. Tł. Nasycone: 20,3 g Węgl./w tym cukry:382 g/63g Błonnik: 30,5 g Sód:1681 mg	Energia: 2310 kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1660 mg	Energia: 2310 kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1660 mg	Energia: 2345kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 354g/50g Błonnik: 45 g Sód:1707 mg	Energia: 2300 kcal Białko: 85,3 g Tł. Ogółem: 75,2 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:380 g / 57g Błonnik: 30,5 g Sód:1662 mg	Energia: 2260 kcal Białko: 66 g Tł. Ogółem: 41,3 g Kw. Nasycone: 17,1 g Węgl./w tym cukry:381g/58g Błonnik: 45 g Sód:1680 mg

*Skróty alergenów: **Ml** - mleko, **Gl** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Szpital Nowowiejski - Oddziały przy ul. Nowowiejska 27; Oddział Kolska - ul. Kolska 2/4 ;Zakład Opiekuńczo – Leczniczy Psychiatryczny05-205 Rasztów gm. Klembów, Rasztów 46

Czwartek 2025,03,20

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki żytnie mleku 350 ml **(Ml,Gl)*** Parówka drobiowa 2 szt. **(Sj,Gl)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) sałata 20 g rzodkiewka 80 g Ketchup 15 g	Płatki żytnie mleku 350 ml **(Ml,Gl)** Parówka drobiowa 2 szt. **(Sj,Gl)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** sałata 20 g Pomidor 80 g Ketchup 15 g	Płatki żytnie mleku 350 ml **(Ml,Gl)** Szynka tostowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka tostowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 150 g (**Gl**) Herbata b/c 250 ml sałata 20 g rzodkiewka 80 g	Płatki żytnie mleku 350 ml **(Ml,Gl)** Parówka wegańska 2 szt. **(Sj,Gl)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g rzodkiewka 80 g Ketchup 15 g	Płatki żytnie mleku roślinnym 350 ml **(Gl)** Parówka wegańska 2 szt. **(Sj,Gl)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g rzodkiewka 80 g Ketchup 15 g
II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka zbożowe 4 sz. Dieta wysokobiałkowa Jogurt owocowy 200g			Chleb chrupki żytni 3 kromki, masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
Obiad	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml **(Gl)** Gołąbek po góralsku 130g **(Gl,J)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc , Kasza pęczak 200g,buraczki 130g	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml **(Gl)** Pulpet w sosie pomidorowym 130g **(Gl,J)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc Kasza pęczak 200g,buraczki 130g	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml **(Gl)** Pulpet w sosie pomidorowym 130g **(Gl,J)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc Kasza pęczak 200g ,buraczki 130g	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml **(Gl)** Gołąbek po góralsku 130g ,kasza pęczak 200g,buraczki 130g **(Gl,J)** Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400ml **(Gl)** Kotlet sojowy 100 g **(Gl,J)** Ziemniaki 200 g surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400ml **(Gl)** Kotlet sojowy 100 g **(Gl,J)** Ziemniaki 200 g surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta bogatoenergetyczna Serek owocowy 200g Dieta wysokobiałkowa Serek owocowy 200g			Wafle ryżowe 3 szt.		
Kolacja	Szynkowa 70 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynkowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	szynkowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynkowa 70 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 130 g (**Gl**) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Ser żółty 70 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Humus z ciecierzycy 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 3 szt.			Chleb chrupki żytni 4 szt, masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Wafle ryżowe 3 szt.	
Wartości odżywcze	Energia: 2388 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 63,7 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:390 g/60g Błonnik: 34,6g Sód:1735 mg	Energia: 2356 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 63,7 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:390 g/60g Błonnik: 34,4g Sód:1700 mg	Energia: 2316 kcal Białko: 94,5 g Tł. Ogółem: 62 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:385 g/58g Błonnik: 34,4g Sód:1680 mg	Energia: 2415 kcal Białko: 102 g Tł. Ogółem: 66,3 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry: 338g/50,2g Błonnik: 45,8 g Sód:1612 mg	Energia: 2345 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 27,2 g Węgl./w tym cukry:356 g/54g Błonnik: 35 g Sód:1630 mg	Energia: 2295kcal Białko: 80 g Tł. Ogółem: 55 g Kw. Nasycone: 17,2 g Węgl./w tym cukry:355 g/56g Błonnik: 46 g Sód:1643 mg

*Skróty alergenów: **Ml** - mleko, **Gl** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Szpital Nowowiejski - Oddziały przy ul. Nowowiejska 27; Oddział Kolska - ul. Kolska 2/4 ;Zakład Opiekuńczo – Leczniczy Psychiatryczny05-205 Rasztów gm. Klembów, Rasztów 46

Piątek 2025,03,21

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Zacierki na mleku 350 ml (**Ml,Gl)*** Ser biały 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100g Dżem 30 g	Zacierki na mleku 350 ml (**Ml,Gl)** Ser biały 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g Pomidor 80 g Dżem 30 g	Zacierki na mleku 350 ml (**Ml,Gl)** Ser biały 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g Pomidor 80 g Dżem 30 g	Ser biały 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 150 g (**Gl)** Herbata b/c 250 ml sałata 20 g ogurek. 80 g	Zacierki na mleku 350 ml (**Ml,Gl)** Ser biały 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g ogórek. 80 g Dżem 30 g	Jogurt roślinny 150 ml Pasta z czerwonej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml sałata 20 ogórek. 80 g Dżem 30 g
II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka maślane 4 szt Dieta wysokobiałkowa jogurt naturalny 150ml			Sałatka 120g: sałata lodowa, ogórek, papryka, oliwa		
Obiad	Zupa marchewkowaa 400 ml Makaron z łososiem i szpinakiem 350g0 g [GL,MLR,] Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa 400 ml **,makaron z łososiem i szpinakiem 350g (,GLMl,R)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa 400 ml Makaron z łososiem I szpinakiem350g rybny **(ML,Gl,R)** ziemniaki 200 g sałata z jogurtem 80 g **(Ml)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa 400 ml Makaron z łososiem i szpinakiem 350g **(ML,Gl,R)** ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa na wywarze jarzynowym 400 ml Kopytka z podsmażaną cebulą i tofu 350 g **(Gl)** Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa na wywarze jarzynowym 400 ml Kopytka bez jajka 3 kolory z podsmażaną cebulą i tofu 350 g **(Gl)** Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta bogatoenergetyczna Mleko 3.2% tłuszczu 200ml Dieta wysokobiałkowa Mleko 200ml			Budyń b/c 150 ml **(Ml)**		
Kolacja	Ser żółty 70g **(ML)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 100g **(J,R,G)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. wł.)100 g **(J,R,G)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 100 g **(J,R,G)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Jajko 2 szt. **(J)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
Posiłek nocny	Rogal maślany **(Gl,Ml)**			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Rogal maślany **(Gl,Ml)**	Sok owocowo – warzywny 0,2 l
Wartości odżywcze	Energia: 2403 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 74 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/56g Błonnik: 31,2 g Sód:1725 mg	Energia: 2388 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:375 g/56g Błonnik: 31,3 g Sód:1730 mg	Energia: 2388 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:375 g/56g Błonnik: 31,3 g Sód:1730 mg	Energia: 2452 kcal Białko: 97,2 g Tł. Ogółem: 65,3 g Kw. Nasycone: 19,6 g Węgl./w tym cukry: 310g/50g Błonnik: 46,8 g Sód:1780 mg	Energia: 2300 kcal Białko: 83 g Tł. Ogółem: 68 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:380 g/56g Błonnik: 32 g Sód:1725 mg	Energia: 2254 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 16 g Węgl./w tym cukry:360g/56g Błonnik: 43 g Sód:1700 mg

*Skróty alergenów: **Ml** - mleko, **Gl** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Szpital Nowowiejski - Oddziały przy ul. Nowowiejska 27; Oddział Kolska - ul. Kolska 2/4 ;Zakład Opiekuńczo – Leczniczy Psychiatryczny05-205 Rasztów gm. Klembów, Rasztów 46

Sobota 2025,03,22.

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Kakao na mleku 250 ml (**Ml**)* Szynka drobiowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Ogórek 100 g	Kakao na mleku 250 ml (**Ml**) Szynka drobiowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl**) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml (**Ml**) Szynka drobiowa 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl**) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml (**Ml**) Szynka drobiowa 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (**Gl**) Ogórek 100 g	Kakao na mleku 250 ml (**Ml**) Ser żółty 70g **(Ml)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Papryka czerwona 100 g	Kakao na mleku roślinnym 250 ml, Pasta z białej fasoli pietruszki 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Papryka czerwona 100 g
II śn.	Dieta bogatoenergetyczna kromka chleba 40g, masło 5g ser żółty 20g Dieta wysokobiałkowa kromka chleba 40g, masło 5g ser żółty 20g			Sałatka z marchewki surowej 120g (surowa marchew, sok z cytryny, olej)		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml **(Gl)** Potrawka z kurczaka (kurczak, brokuł, marchew, kalafior) 250 g **(Gl)** Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml **(Gl)** Potrawka z kurczaka lekkostrawna (kurczak, brokuł, marchew) 250 g **(Gl)** Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml **(Gl)** Potrawka z kurczaka lekkostrawna (kurczak, brokuł, marchew) 250 g **(Gl)** Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml **(Gl)** Potrawka z kurczaka (kurczak, brokuł, marchew, kalafior) 250 g **(Gl)** Ryż pełnoziarnisty 200 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa pomidowa z makaronem na wywarze jarzynowym z ryżem 400 ml **(Gl)** Sos warzywny z tofu 250 g **(Gl)** Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa na wywarze jarzynowym z ryżem 400 ml **(Gl)** Sos warzywny z tofu 250 g **(Gl)** Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta bogatoenergetyczna Mleko3,2% tłuszczu 200ml Dieta wysokobiałkowa mleko 200ml			Pieczywo chrupkie żytnie Sonko 4 szt		
Kolacja	Pasta z ciecierzycy 100 g **(J,G)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g	Szynka drobiowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka drobiowa 70 g **(Sj)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g (**Ml**) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Pasta z zielonego groszku i jajka 100 g **(J,G)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g	Pasta z zielonego groszku i jajka 100 g **(J,G)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g	Sałatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml
Posiłek nocny	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.	
Wartości odżywcze	Energia: 2300 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 62 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:390 g/68g Błonnik: 28g Sód:1680 mg	Energia: 2268 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 57 g Kw. Tł. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:385 g/67g Błonnik: 26 g Sód:1640 mg	Energia: 2268 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 57 g Kw. Tł. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:385 g/67g Błonnik: 26 g Sód:1640 mg	Energia: 2315 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry: 333g/40g Błonnik: 51 g Sód:1700 mg	Energia: 2300 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:388 g/68g Błonnik: 28,3 g Sód:16250 mg	Energia: 2201 kcal Białko: 66,8 g Tł. Ogółem: 54 g Kw. Nasycone: 16 g Węgl./w tym cukry:388g/68,4g Błonnik: 49,3 g Sód:1640 mg

*Skróty alergenów: **Ml** - mleko, **Gl** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Szpital Nowowiejski - Oddziały przy ul. Nowowiejska 27; Oddział Kolska - ul. Kolska 2/4 ;Zakład Opiekuńczo – Leczniczy Psychiatryczny05-205 Rasztów gm. Klembów, Rasztów 46

Niedziela 2025,03,23

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml **(Ml)** Pasta pomidorowa 100 g **(Ml)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml **(Ml)** Pasta pomidorowa 100 g **(Ml)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml **(Ml)** Pasta pomidorowa 100 g **(Ml)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml **(Ml)** Pasta pomidorowa 100 g **(Ml)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml **(Ml)** Pasta pomidorowa 100 g **(Ml)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku roślinnym 250 ml Tofu 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Sałata 20 g Pomidor 80 g
II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka 4 szt Dieta wysokobiałkowa Jogurt naturalny 150ml			Jogurt naturalny 150ml, musli bez dodatku cukru 40g (płatki owsiane, jęczmienne, żytnie, pestki słonecznika, siemię lniane)		
Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Wątróbka drobiowa zapiekana z cebulą 100 g ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa na wywarze jarzynowym 400 ml **(Gl)** Kotlet sojowy 100 g **(Gl)** ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa na wywarze jarzynowym 400 ml **(Gl)** Kotlet sojowy 100 g **(Gl)** ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta bogatoenergetyczna Serek pełnotłusty 200ml Dieta wysokobiałkowa Serek 200ml			Kisiel truskawkowy b/c 150 ml		
Kolacja	Sałatka jarzynowa 150g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml	Szynka królewska 70g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Szynka królewska 70g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Sałatka jarzynowa 150g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 130 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml	Pasta warzywna z fasolą 100 g Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Papryka konserwowa 100 g	Pasta warzywna z fasolą 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Papryka konserwowa 100g
Posiłek nocny	Sok owocowo - warzywny 0,2 l			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Sok owocowo - warzywny 0,2 l	
Wartości odżywcze	Energia: 2420 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 81 g Kw. Tł. Nasycone: 26 g Węgl./w tym cukry:330 g/64g Błonnik: 32,3g Sód:1727 mg	Energia: 2418 kcal Białko: 96,1 g Tł. Ogółem: 77 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:278 g/54g Błonnik: 25,3 g Sód:1690 mg	Energia: 2418 kcal Białko: 96,1 g Tł. Ogółem: 77 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:278 g/54g Błonnik: 25,3 g Sód:1690 mg	Energia: 2433 kcal Białko: 103,3 g Tł. Ogółem: 78,3 g Kw. Nasycone: 19,6 g Węgl./w tym cukry: 315g/39g Błonnik: 52 g Sód:1725 mg	Energia: 2280 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 64,2 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 322g/51g Błonnik: 35 g Sód:1703 mg	Energia: 2201 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 70,1 g Kw. Nasycone: 18,3 g Węgl./w tym cukry:370 g/59,3g Błonnik: 45,3 g Sód:1717 mg

*Skróty alergenów: **Ml** - mleko, **Gl** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Szpital Nowowiejski - Oddziały przy ul. Nowowiejska 27; Oddział Kolska - ul. Kolska 2/4 ;Zakład Opiekuńczo – Leczniczy Psychiatryczny05-205 Rasztów gm. Klembów, Rasztów 46

Poniedziałek 2025,03,24

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 400 ml **(Ml)** Szynka wp. 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 400 ml **(Ml)** Szynka wp. 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 400 ml **(Ml)** Szynka wp. 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka wp. 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 400 ml **(Ml)** Pasta z zielonego groszku 100 g Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 400 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka 4 sztuki Dieta wysokobiałkowa Jogurt naturalny 150ml			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml **(Gl)** Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) **(Gl,Ml)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml **(Gl)** Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) **(Gl,Ml)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml **(Gl)** Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) **(Gl,Ml)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml **(Gl)** Makaron pełnoziarnisty z polewą b/c (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) **(Gl,Ml)** Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml **(Gl)** Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) **(Gl,Ml)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml **(Gl)** Makaron pszenny z polewą (jogurt roślinny, ser wegański-roślinny, truskawki) (200 g + 150 g) **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta bogatoenergetyczna Serek owocowy 200ml Dieta wysokobiałkowa Serek owocowy 200ml			Jogurt nat. 150 ml **(Ml)**		
Kolacja	Paprykarz z łososiem got. (wyr. wł.) 100 g **(R)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Paprykarz z łososiem got. (wyr. wł.) 100 g **(R)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Paprykarz z łososiem got. (wyr. wł.) 100 g **(R)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g **(Ml)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Paprykarz z łososiem got. (wyr. wł.) 100 g **(R)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek 100 g	Paprykarz warzywny (wyr. wł.) 100 g Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Paprykarz warzywny (wyr. wł.) 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
Posiłek nocny	Sok owocowo - warzywny 0,2 l			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Sok owocowo - warzywny 0,2 l	
Wartości odżywcze	Energia: 2361 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1610 mg	Energia: 2361 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1610 mg	Energia: 2361 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1610 mg	Energia: 2420 kcal Białko: 89,4 g Tł. Ogółem: 67,3 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 314g/40g Błonnik: 50,3 g Sód:1695 mg	Energia: 2220 kcal Białko: 85,5 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry: 340g/53g Błonnik: 28,1 g Sód:1700 mg	Energia: 2196 kcal Białko: 66,3 g Tł. Ogółem: 61,2 g Kw. Nasycone: 20,2 g Węgl./w tym cukry:330 g/55g Błonnik: 30,1 g Sód:1719 mg

*Skróty alergenów: **Ml** - mleko, **Gl** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Szpital Nowowiejski - Oddziały przy ul. Nowowiejska 27; Oddział Kolska - ul. Kolska 2/4 ;Zakład Opiekuńczo – Leczniczy Psychiatryczny05-205 Rasztów gm. Klembów, Rasztów 46

Wtorek 2025,03,25

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml **(Ml,Gl)*** Szynka słoneczna 100 g Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml **(Ml,Gl)** Szynka słoneczna 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml **(Ml,Gl)** Szynka słoneczna 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 100 g Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml **(Ml,Gl)** Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 100 g Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml **(Gl)**, Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g
II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka maślane 4 szt Dieta wysokobiałkowa jogurt 150ml			Chleb chrupki żytni 3 szt, szynka słoneczna 2 plastry 30g ogórek 40g		
Obiad	Zupa rosół z makaronem 400ml **(Gl)** Kotlet mielony 100 g **(Gl,J)** Ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400ml **(Gl)** Pulpet w sosie 120 g **(Gl,J)** Ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400ml **(Gl)** Pulpet w sosie 120 g **(Gl,J)** Ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400ml **(Gl)** Pulpet w sosie 120 g **(Gl,J)** Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400ml **(Gl)** Kotlet z selera 100 g **(Gl,J,S)** Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400ml **(Gl)** Kotlet z selera 100 g **(Gl,S)** Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta bogatoenergetyczna Budyń waniliowy na mleku 3,2%tł 150ml Dieta wysokobiałkowa Budyń waniliowy 150ml			Budyń waniliowy b/c 150 g		
Kolacja	Serek topiony 100g **(G)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml	Schab gotowany 70g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Brokuł got. 100 g	Schab gotowany 70g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Brokuł got. 100 g	Schab gotowany 70g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 130 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml ogórek 100 g	Sałatka jarzynowa 150g **(G,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml	Sałatka jarzynowa bez jajka 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml
Posiłek nocny	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.	
Wartości odżywcze	Energia: 2349 kcal Białko: 91,5 g Tł. Ogółem: 66,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1691 mg	Energia: 2315 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 651 g Kw. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:336 g/53g Błonnik: 32g Sód:1650 mg	Energia: 2315 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 651 g Kw. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:336 g/53g Błonnik: 32g Sód:1650 mg	Energia: 2392 kcal Białko: 95,1 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:289 g/51g Błonnik: 36,1g Sód:1721 mg	Energia: 2241 kcal Białko: 77,8 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 330g/61g Błonnik: 29 g Sód:1735 mg	Energia: 2210 kcal Białko: 75 g Tł. Ogółem: 61,3 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 330 g/61g Błonnik: 33 g Sód:1707 mg

*Skróty alergenów: **Ml** - mleko, **Gl** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Szpital Nowowiejski - Oddziały przy ul. Nowowiejska 27; Oddział Kolska - ul. Kolska 2/4 ;Zakład Opiekuńczo – Leczniczy Psychiatryczny05-205 Rasztów gm. Klembów, Rasztów 46

Środa 2025,03,26

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350ml, **(Ml)*** Schab pieczony 70g. Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 350ml, **(Ml)** Schab pieczony Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350ml, **(Ml)** Schab pieczony 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Schab pieczony Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 350ml, **(Ml)** Jajko got.2 szt. **(J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta warzywna z fasolą 100 g **(J)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g
II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka maślane 4 szt Dieta wysokobiałkowa Mleko 200ml			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
Obiad	Zupa barszcz biały 400 ml **(Gl)** Kurczak z warzywami w sosie curry 250 g **(Gl)** Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml **(Gl)** Kurczak z warzywami w sosie curry 250 g **(Gl)** Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml **(Gl)** Kurczak z warzywami w sosie curry 250 g **(Gl)** Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml **(Gl)** Kurczak z warzywami w sosie curry 250 g **(Gl)** Ryż pełnoziarnsty 200 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały na wywarze warzywnym 400 ml **(Gl)** Gulasz sojowy z warzywami w sosie curry 250 g **(Gl)** Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały na wywarze warzywnym 400 ml **(Gl)** Gulasz sojowy z warzywami w sosie curry 250 g **(Gl)** Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka zbożowe 4 szt Dieta wysokobiałkowa Kefir 200ml			Kefir 150 g **(Ml)**		
Kolacja	Kaszanka z cebulą zasmażaną (wyr.wł) 100 g Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g Musztarda 15 g **(G)**	Szynka drobiowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka drobiowa 70 g **(Sj)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g **(Ml)** Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka drobiowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g	Sałatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml	Sałatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml
Posiłek nocny	Mleko UHT 200ml, 2 % tł			Chleb chrupki żytni 3 szt, masło roślinne (5g), polędwica drobiowa (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Mleko UHT 200ml, 2 % tł	Napój owsiany b/c 0,33 l
Wartości odżywcze	Energia: 2456 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 82,1 g Kw. Tł. Nasycone: 25,8 g Węgl./w tym cukry:325 g/60g Błonnik: 25,5 g Sód:1812 mg	Energia: 2382 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 80,2 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:318 g/56g Błonnik: 24,5 g Sód:1780 mg	Energia: 2360 kcal Białko: 92,1 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry: 318 g/56g Błonnik: 24,5 g Sód:1790 mg	Energia: 2422 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 75,5 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry: 318g/40g Błonnik: 52,1 g Sód:1805 mg	Energia: 2350 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 71,1 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 324g/55g Błonnik: 36,6 g Sód:1743 mg	Energia: 2231 kcal Białko: 75,3 g Tł. Ogółem: 68,1 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:370 g/59,3g Błonnik: 44,7 g Sód:1690 mg

*Skróty alergenów: **Ml** - mleko, **Gl** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Szpital Nowowiejski - Oddziały przy ul. Nowowiejska 27; Oddział Kolska - ul. Kolska 2/4 ;Zakład Opiekuńczo – Leczniczy Psychiatryczny05-205 Rasztów gm. Klembów, Rasztów 46

Czwartek 2025,03,27

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml **(Ml,Gl)*** Szynkowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml **(Ml,Gl)** Szynkowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml **(Ml,Gl)** Szynkowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Szynkowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 150 g (**Gl**) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml **(Ml,Gl)** Pasta z zielonego groszku 100 g Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml **(Gl)** Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g
II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka maślane 4 szt Dieta wysokobiałkowa jogurt 150ml			Sałatka z surowej marchewki 120g (surowa tarta marchew, sok z cytryny, oliwa, pestki słonecznika 20g)		
Obiad	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** Bigos 250 g **(Sj)** Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** Gulasz drobiowy 250 g **(Gl)** ziemniaki 200 g brokuł na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** Gulasz drobiowy 250 g **(Gl)** ziemniaki 200 g brokuł na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** Gulasz drobiowy 250 g **(Gl)** ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze jarzynowym z makaronem 400 ml **(Gl)** kapusta zasmażana z koperkiem i tofu 250 g **(Sj)** Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 ml **(Gl)** kapusta zasmażana z koperkiem i tofu 250 g **(Sj)** Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta bogatoenergetyczna Budyń waniliowy 150ml Dieta wysokobiałkowa Budyń waniliowy 150ml			Budyń waniliowy b/c 150 ml **(Ml)**		
Kolacja	Pasta rybna (wyr.wł) 100 g **(Ml,R)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Ser biały 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Ser biały 100 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g (**Ml**) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Pasta rybna (wyr.wł) 100 g **(Ml,R)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Ser biały 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
Posiłek nocny	Sok owocowo – warzywny 0,2 l			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Sok owocowo – warzywny 0,2 l	
Wartości odżywcze	Energia: 2345 kcal Białko: 79 g Tł. Ogółem: 72 g Kw. Tł. Nasycone: 21,3 g Węgl./w tym cukry:322 g/64g Błonnik: 31 Sód:1840 mg	Energia: 2330 kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:291 g/64g Błonnik: 25 g Sód:1760 mg	Energia: 2330 kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:291 g/64g Błonnik: 25 g Sód:1760 mg	Energia: 2352 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 78 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry: 314g/40g Błonnik: 46,3 g Sód:1813 mg	Energia: 2152 kcal Białko: 68,3 g Tł. Ogółem: 65,5 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 350g/60g Błonnik: 26 g Sód:1773 mg	Energia: 2131 kcal Białko: 66 g Tł. Ogółem: 63,3 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:351 g/59g Błonnik: 40,1 g Sód:1720 mg

*Skróty alergenów: **Ml** - mleko, **Gl** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.