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

Poniedziałek 2025,06,16

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	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 Sałatka colesław 100 g **(Ml)**	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 roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Szynka drobiowa 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Sałatka colesław 100 g **(Ml)**	Płatki jaglane na mleku 350 ml, **(Ml)** Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałatka colesław 100 g**(Ml)**	Płatki jaglane na 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 barszcz biały 400ml **(Gl)** Potrawka wieprzowa 250 g **(Gl)** Ryż 200 g Surówka z kap. pekińskiej 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400ml **(Gl)** Potrawka wieprzowa 250 g **(Gl)** Ryż 200 g Warzywa na parze 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400ml **(Gl)** Potrawka wieprzowa 250 g **(Gl)** Ryż 200 g Warzywa na parze 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400ml **(Gl)** Potrawka wieprzowa 250 g **(Gl)** Ryż brązowy 200 g Surówka z kap. pekińskiej 100 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400ml **(Gl)** Sos warzywny z fasolą 250 g Ryż 200 g Surówka z kap. pekińskiej 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400ml **(Gl)** Sos warzywny z fasolą 250 g Ryż 200 g Surówka z kap. pekińskiej 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	*Dieta bogatoenergetyczna mleko 3.2% tł 200ml **Dieta wysokobiałkowa mleko 200ml			Jogurt nat. 150 ml **(Ml)**		
Kolacja	Pasta pomidorowa 100 g **(Ml)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta pomidorowa 100 g **(Ml)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta pomidorowa 100 g **(Ml)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta pomidorowa 100 g **(Ml)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta pomidorowa 100g **(Ml)** Masło roślinne 15 g 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	Wafle sonoko 4szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drob. (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Wafle sonoko 4szt	
Wartości odżywcze	Energia: 2410 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1740 mg	Energia: 2410 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1740 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1740 mg	Energia: 2463 kcal Białko: 101 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 341g/49g Błonnik: 43 g Sód:1607 mg	Energia: 2361 kcal Białko: 79 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:360 g/54g Błonnik: 44 g Sód:1630 mg	Energia: 2310 kcal Białko: 66 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 15 g Węgl./w tym cukry:361 g/58g Błonnik: 45,2g Sód:1602 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 2025,06,17

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml, **(Ml,Gl)*** mielonka 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, **(Ml,Gl)** Synka z indyka wyr.włas.] 70 g **()** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, **(Ml,Gl)** Szynka z indyka [wyr.włas] 70 g **()** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka z indyka wye.włas.]70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, **(Ml,Gl)** Ser żółty 70 g **(Ml)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml, **(Gl)** Pasta warzywna z fasolą 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 Krakersy 4 szt **Dieta wysokobiałkowa Serek owocowy 200g			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml **(Gl)** Kopytka ze skwarkami 350g **(Gl,J)** Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml **(Gl)** Kopytka z sosem warzywnym 350g **(Gl,J)** Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml **(Gl)** Kopytka z sosem warzywnym 350g **(Gl,J)** Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml **(Gl)** Kopytka z sosem warzywnym 350g **(Gl,J)** Surówka z marchewki 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml **(Gl)** Kopytka z sosem warzywnym 350g **(Gl,J)** Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml **(Gl)** Kopytka b/jaja z sosem warzywnym 350g **(Gl)** Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	*Dieta bogatoenergetyczna kisiel 150ml **Dieta wysokobiałkowa kisiel 150ml			Kisiel b/c 150 ml		
Kolacja	Sałatka jarzynowa z kurczakiem 150g **(G,J)** 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 Brokuł got. na parze 100 g	Szynka królewska 70g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Brokuł got. na parze 100 g	Szynka królewska 70g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Brokuł got. na parze 100 g	Sałatka jarzynowa z ciecierzycą 150g **(G,J)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml	Sałatka jarzynowa z ciecierzycą bez jajka z jog. roślinnym 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 królewska (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.	
Wartości odżywcze	Energia: 2374 kcal Białko: 83,5 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:366 g/53g Błonnik: 35,1g Sód:1811 mg	Energia: 2200 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 32 g Kw. Tł. Nasycone: 12 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1800 mg	Energia: 2183kcal Białko: 80,2 g Tł. Ogółem: 31,5 g Kw. Tł. Nasycone: 13 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1740 mg	Energia: 2207 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 30 g Kw. Nasycone: 11 g Węgl./w tym cukry: 350g/49g Błonnik: 46 g Sód:1807 mg	Energia: 2312 kcal Białko: 88,6 g Tł. Ogółem: 53,2 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:355 g / 56g Błonnik: 43,7 g Sód:1702 mg	Energia: 2275 kcal Białko: 67,3 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 16,8 g Węgl./w tym cukry:358g/59g Błonnik: 44,2 g Sód:1658 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 2025,06,18

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 ml, **(Ml)*** Pasta mięsna z warzywami [wyr.włas.] 100 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 350 ml, **(Ml)** Pasta mięsna z warzywami lekkostr. 100 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 350 ml, **(Ml)** Pasta mięsna z warzywami lekkostr. 100 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostr. 100 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 350 ml, **(Gl)** Pasta z białej fasoli i natki pietruszki 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 350 ml, **(Gl)** Pasta z białej fasoli i natki pietruszki 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 zbożowe 4 sz. Dieta wysokobiałkowa Jogurt owocowy 200g			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
Obiad	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml **(Gl,J)** Kotlet mielony 100 g **(Gl)** Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml **(Gl,J)** pulpet w sosie 120 g **(Gl)** Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml **(Gl,J)** pulpet w sosie 120 g **(Gl)** Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem400ml **(Gl,J)** pulpet w sosie 120 g **(Gl)** Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml **(Gl,J)** Kotlet sojowy 100 g **(Gl,Sj)** Ziemniaki 200 g Kapusta pekińska. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml **(Gl,J)** Kotlet sojowy 100 g **(Gl,Sj)** Ziemniaki 200 g Kapusta pekińskat. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta bogatoenergetyczna Budyń owocowy 200g Dieta wysokobiałkowa Budyń owocowy 200g			Kefir 150 ml **(Ml)**		
Kolacja	Szynkowa w 70 g **(Ml)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Szynkowa 70g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynkowa 70g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynkowa 70 g **(Ml)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 100 g	Ser żółty 70 g **(Ml)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 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 Sałata 20 g
Posiłek nocny	Rogal maślany 1 szt.			Chleb chrupki zytni 4 szt masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Rogal maślany 1 szt.	
Wartości odżywcze	Energia: 2430 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 71 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:390 g/60g Błonnik: 34,5g Sód:1805 mg	Energia: 2370 kcal Białko: 94,3 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Tł. Nasycone: 21,8 g Węgl./w tym cukry:381 g/58g Błonnik: 34,5 g Sód:1735 mg	Energia: 2348 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 61,2 g Kw. Tł. Nasycone: 22,1 g Węgl./w tym cukry:380 g/57g Błonnik: 34g Sód:1741 mg	Energia: 2451 kcal Białko: 102,1 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: 2380 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 27,2 g Węgl./w tym cukry:356 g/54g Błonnik: 35 g Sód:1630 mg	Energia: 2258 kcal Białko: 78 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.

Czwartek 2025,06,19

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml **(Ml)*** Ser topiony 50 g **(Ml) szynka konserwowa z indyka 20g[SI]** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Dżem 30 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml **(Ml)** Szynka konserwowa z indyka 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 jaglane na mleku 350 ml **(Ml)** Szynka konserwowa z indyka 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Szynka konserwowa z indyka 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml **(Ml)** Ser topiony 70 g **(Ml)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Dżem 30 g	Płatki jaglane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta z czerwonej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Dżem 30 g
II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka maślane 4 szt Dieta wysokobiałkowa jogurt naturalny 150ml			Sałatka z warzyw świeżych z olejem 120g		
Obiad	Zupa botwina 400ml **(Gl)** **Makaron z sosem** pesto i serem białym 350g [GL,ML] Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa botwina 400ml Makaron z sosem pesto i serem białym 350g **(Gl,ML)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa botwina 400ml **(Gl)** Makaron z sosem pesto i serem białym 350g **(Gl,ML)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa botwina 400ml **(Gl)** Makaron pełnoziarnisty z sosem pesto i serem białym 350 g **(Gl,ML)** Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa botwina 400ml **(Gl)** Makaron z sosem pesto i serem białym 350g **(GL,ML]** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa botwina 400ml **(Gl)** Makaron z sosem pesto i tofu 350g **(Gl)** 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	Kaszanka 100 g musztarda Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałatka colesław 100 g **(Ml)**	Szynka konserwowa 70g[SI] Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka konserwowa 70g[SI] Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka konserwowea 70g[SI] Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Sałatka colesław 100 g **(Ml)**	Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałatka colesław **(Ml)**	Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałatka colesław b/ml 100 g
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 4 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Wafle ryżowe 4 szt.	
Wartości odżywcze	Energia: 2425 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Tł. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry:381 g/56g Błonnik: 33,7g Sód:1725 mg	Energia: 2408 kcal Białko: 97,1 g Tł. Ogółem: 63,2 g Kw. Tł. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:383 g/58g Błonnik: 33 g Sód:1730 mg	Energia: 2402 kcal Białko: 96,9 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Tł. Nasycone: 17,1 g Węgl./w tym cukry:377 g/57g Błonnik: 34,8 g Sód:1741 mg	Energia: 2500 kcal Białko: 103,8 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 303g/49,2g Błonnik: 42,8 g Sód:1670 mg	Energia: 2407 kcal Białko: 80,8 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 20,2 g Węgl./w tym cukry:360 g/54g Błonnik: 36,8 g Sód:1662 mg	Energia: 2245 kcal Białko: 75,8 g Tł. Ogółem: 68 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:375 g/56g Błonnik: 45,9 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.

Piątek 2025,06,20

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml **(Ml)*** Jajko got. 2 szt. **(J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml **(Ml)** Szynka hetmańska 70 g **(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 hetmańska 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Jajko got. 2 szt. **(J)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml **(Ml)** Jajko got. 2 szt. **(J)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml 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 z pestkami słonecznika i olejem 120g		
Obiad	Zupa krupnik 400 ml **(Gl)** Filet rybny100 g **(J,Gl)** Ryż brązowy 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400 ml **(Gl)** Filet rybny z warzywami na parze 120 g **(J,Gl,R)** Ryż 200 g Marchew got. 130 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400 ml **(Gl)** Filet rybny z warzywami na parze120 g **(J,Gl,R)** Ryż 200 g Marchew got. 130 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400 ml **(Gl)** Filet rybny warzywami na parze100 g **(J,Gl,R)** Ryż brązowy 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400 ml **(Gl)** Naleśniki z serem i polewą jogurtową 3 szt. **(Gl,J,Ml)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400 ml **(Gl)** Naleśniki z dżemem 3 szt. **(Gl,J)** Jogurt roślinny 150 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta bogatoenergetyczna Mleko3,2% tłuszczu 200ml Dieta wysokobiałkowa mleko 200ml			Pieczywo chrupkie Sonko żytnie 4 szt		
Kolacja	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Szynka drobiowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka drobiowa 70 g **(Sj)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło roślinne 15 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
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: 2400 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 77,3 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry:370 g/52g Błonnik: 28,1g Sód:1730 mg	Energia: 2352 kcal Białko: 97,3 g Tł. Ogółem: 75,2 g Kw. Tł. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:313 g/47g Błonnik: 28 g Sód:1720 mg	Energia: 2342 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 74,3 g Kw. Tł. Nasycone: 18,3 g Węgl./w tym cukry:313 g/47g Błonnik: 28 g Sód:1720 mg	Energia: 2416 kcal Białko: 102 g Tł. Ogółem: 76,1 g Kw. Nasycone: 18,9 g Węgl./w tym cukry: 323g/35,2g Błonnik: 55 g Sód:1800 mg	Energia: 2400 kcal Białko: 94,3 g Tł. Ogółem: 80 g Kw. Nasycone: 20,2 g Węgl./w tym cukry:394 g/97g Błonnik: 29,3 g Sód:1623 mg	Energia: 2195 kcal Białko: 69,3 g Tł. Ogółem: 68 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:389 g/96,3g Błonnik: 48 g Sód:1658 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 2025,06,21

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml, (**Ml**)* Twarożek ze szczypiorkiem 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (**Ml**) Twarożek z koperkiem 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (**Ml**) Twarożek z koperkiem 100 g **(Ml)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (**Ml**) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g **(Ml)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (**Gl**) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250ml, (**Ml**) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g **(Ml)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Jogurt roślinny 150 g Pasta z brokuła 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 szt Dieta wysokobiałkowa Jogurt naturalny 150ml			Sałatka z sałaty lodowej, pomidora, ogórka, feta, oliwa 120g		
Obiad	Zupa ziemniaczana 400 ml (**Gl**) Leczo z kiełbasą (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml (**Gl**) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml (**Gl**) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml **(Gl)** Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml **(Gl)** Leczo warzywne z fasolą 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml **(Gl)** Leczo warzywne z fasolą 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta bogatoenergetyczna Serek pełnotłusty 200ml Dieta wysokobiałkowa Serek 200ml			Jogurt naturalny 150 ml		
Kolacja	Szynka z indyka 70 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	Szynka z indyka 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka z indyka 70 g **(Sj)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło roślinne 15 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka z indyka 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Humus z ciecierzycy 100g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Humus z ciecierzycy 100g 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	Bułka maślana 50 g **(Gl,Ml)**			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Bułka maślana 50 g **(Gl,Ml)**	
Wartości odżywcze	Energia: 2351 kcal Białko: 88,3 g Tł. Ogółem: 72,3 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry:295 g/60g Błonnik: 27,3g Sód:1708 mg	Energia: 2348 kcal Białko: 88,3 g Tł. Ogółem: 73,2 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:278 g/54g Błonnik: 25,3 g Sód:1690 mg	Energia: 2340 kcal Białko: 88,1 g Tł. Ogółem: 72 g Kw. Tł. Nasycone: 18,2 g Węgl./w tym cukry: 278 g/54g Błonnik: 25,8 g Sód:1690 mg	Energia: 2402 kcal Białko: 105,3 g Tł. Ogółem: 75,3 g Kw. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry: 320g/40,3g Błonnik: 51 g Sód:1719 mg	Energia: 2310 kcal Białko: 84,1 g Tł. Ogółem: 60,3 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 374g/60g Błonnik: 28,6 g Sód:1703 mg	Energia: 2201 kcal Białko: 75,3 g Tł. Ogółem: 70,1 g Kw. Nasycone: 18,3 g Węgl./w tym cukry:370 g/59,3g Błonnik: 45,3 g Sód:1687 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 2025,06,22

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml, **(Ml)*** Pasztet 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	Kawa zbożowa na mleku 250ml, **(Ml)** Polędwica drobiowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, **(Ml)** Polędwica drobiowa 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, **(Ml)** Polędwica drobiowa 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, **(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 Dżem 30 g	Jogurt roślinny 150 g 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 4 sztuki Dieta wysokobiałkowa Jogurt naturalny 150ml			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
Obiad	Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml **(Gl,J)** Wątróbka drobiowa zapiekana z cebulą 100 g ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml **(Gl,J)** Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g buraczki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml **(Gl,J)** Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g buraczki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml **(Gl,J)** Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 ml **(Gl,J)** Kotlet sojowy z sosem warzywnym 120 g **(Gl)** ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 ml **(Gl,J)** Kotlet sojowy z sosem warzywnym 120 g **(Gl)** ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta bogatoenergetyczna Budyń waniliowy na mleku 3,2%tł 150ml Dieta wysokobiałkowa Budyń waniliowy 150ml			Chleb chrupki żytni 4 szt.3 szt.		
Kolacja	Pasta rybna 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 homogenizowany 100 g **(Ml)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Ser homogenizowany 100 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło roślinne 15 g Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Pasta rybna 100 g **(Ml,R)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek 100 g	Ser homogenizowany 100 g **(Ml)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasztet sojowy 100g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
Posiłek nocny	Sok - warzywny 0,2 l			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Sok - warzywny 0,2 l	
Wartości odżywcze	Energia: 2321 kcal Białko: 90,8 g Tł. Ogółem: 74 g Kw. Tł. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:311 g/52g Błonnik: 26,5g Sód:1820 mg	Energia: 2290 kcal Białko: 88,3 g Tł. Ogółem: 68 g Kw. Tł. Nasycone: 19,7 g Węgl./w tym cukry:312 g/53g Błonnik: 25,8 g Sód:1750 mg	Energia: 2284 kcal Białko: 88,2 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Tł. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry: 312 g/53g Błonnik: 25,8 g Sód:1750 mg	Energia: 2471 kcal Białko: 91,3 g Tł. Ogółem: 75,3 g Kw. Nasycone: 19,7 g Węgl./w tym cukry: 324g/41g Błonnik: 47,3 g Sód:1815 mg	Energia: 2295 kcal Białko: 86,1 g Tł. Ogółem: 62 g Kw. Nasycone: 18,6 g Węgl./w tym cukry: 324g/53g Błonnik: 27,3 g Sód:1778 mg	Energia: 2280 kcal Białko: 84,3 g Tł. Ogółem: 62 g Kw. Nasycone: 18,1 g Węgl./w tym cukry:335 g/56,2g Błonnik: 29,40 g Sód:1759 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 2025,06,23

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (**Ml,Gl**)* Szynka z majerankiem 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (**Ml,Gl**) Szynka z majerankiem 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (**Ml,Gl**) Szynka z majerankiem 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka zmajerankiem 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (**Gl**) Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (**Ml,Gl**) Pasta z białej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta z białej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g
II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka maślane 4 szt Dieta wysokobiałkowa Mleko 200ml			Sałatka z jajkiem: sałata lodowa, pomidor, ogórek, papryka, jajko na twardo, oliwa 120g		
Obiad	Zupa barszcz czerwony 400ml **(Gl)** Pierogi ruskie 7szt. **(Gl,,)** Surówka z czerwonej kapusty 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml **(Gl)** Pierogi z mięsem 7szt **(Gl,,)** Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml **(Gl)** Pierogi z mięsem 7szt.**(Gl,,)** Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml **(Gl)** Pierogi z mięsem **(Gl,,)** Surówka z czerwonej kapusty 100 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml **(Gl)** Pierogi z ruskie 7szt, **(Gl,,)** Surówka z czerwonej kapusty 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml **(Gl)** Pierogi z kapustą i pieczarką 7szt. **(Gl)** Surówka z czerwonej kapusty 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka zbożowe 4 szt Dieta wysokobiałkowa Kefir 200ml			Jogurt naturalny 120g		
Kolacja	Kaszanka z cebulą podsmażaną (wyrób własny) 100 g Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g Musztarda 15 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g **(Sj)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło roślinne 15 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek kiszony 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 Sałata 20 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 Sałata 20 g
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: 2335 kcal Białko: 87,5 g Tł. Ogółem: 81 g Kw. Tł. Nasycone: 23,1 g Węgl./w tym cukry:351 g/73g Błonnik: 22,1 g Sód:1802 mg	Energia: 2247 kcal Białko: 86,2 g Tł. Ogółem: 74,2 g Kw. Tł. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:342 g/62g Błonnik: 24,7 g Sód:1750 mg	Energia: 2230 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 72 g Kw. Tł. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry: 342 g/62g Błonnik: 24,7 g Sód:1742 mg	Energia: 2385 kcal Białko: 91,3 g Tł. Ogółem: 74,1 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry: 322g/43,3g Błonnik: 48,2 g Sód:1800 mg	Energia: 2220 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: 2215 kcal Białko: 76 g Tł. Ogółem: 61,6 g Kw. Nasycone: 17,3 g Węgl./w tym cukry: 340 g/60g Błonnik: 46 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

Wtorek 2025,06,24

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350ml, **(Ml,Gl)*** Parówki drobiowe 2 szt. **(Sj,Gl)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Ketchup 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 350ml, **(Ml,Gl)** Parówki drobiowe 2 szt. **(Sj,Gl)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Ketchup 15 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, **(Ml,Gl)** Szynka drobiowa 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka drobiowa 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml ogórek 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, **(Ml,Gl)** Pasta warzywna z jakiem 100 g **(J)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g	Płatki owsiane 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 ogórek 100 g
II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka maślane 4 szt Dieta wysokobiałkowa jogurt 150ml			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl,J)** Kurczak pieczony 120 g **(Gl,J)** ziemniaki 200 g buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl,J)** Kurczak w sosie 120 g **(Gl,J)** ziemniaki 200 g buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl,J)** kurczak w sosie 120 g **(Gl,J)** ziemniaki 200 g buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl,J)** kurczak w sosie 120 g **(Gl,J)** ziemniaki 200 g surówka z marchewki 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl,J)** Kotlet z selera. **(Gl,Ml,J)** surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400ml **(Gl)** Kotlet z selera 100 g **(Gl)** ziemniaki 200 g buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta bogatoenergetyczna Budyń waniliowy 150ml Dieta wysokobiałkowa Budyń waniliowy 150ml			Jogurt nat. 150 g		
Kolacja	Pasta jajeczna (wyrób własny) 100 g **(R)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g pomidor 80 g	Pasta jajeczna(wyrób własny) 100 g **(R)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta jajeczna [wyrób własny) 100 g **(R)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło roślinne 15 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta jajeczna (wyrób własny) 100 g **(R)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g	Pasta warzywna100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g	Pasta warzywna 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g
Posiłek nocny	Mleko UHT 200ml, 2 % tł			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Mleko UHT 200ml, 2 % tł	Napój owsiany b/c 0,33 l
Wartości odżywcze	Energia: 2441 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

Środa 2025,06,25

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Kasza manna na mleku 350ml, **(Ml,Gl)*** Szynka konserwowa z indyka 70 g **(Sl)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350ml, **(Ml,Gl)** Szynka konserwowa z indyka70 g **(Sl)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350ml, **(Ml,Gl)** 7 szynka konserwowa z indyka0 g **(Sl)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	szynka konserwowa z indyka 70 g **(Sl)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350ml, **(Ml,Gl)** Pasta z zielonego groszku 100 g **(J,G)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku roślinnym 350ml, 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 szt Dieta wysokobiałkowa Mleko 3,2% tł 200ml			Sałatka z szynką: sałata lodowa, pomidor, ogórek, papryka, szynka, oliwa 120g		
	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml **(Gl,Ml)** kurczak po meksykańsku 120 g ryż 200 g Surówka z kap. białej 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml **(Gl,Ml)** Kurczak po meksykańsku120 g **(Gl)** ryż 200 g Marchew got. 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml **(Gl,Ml)** Kurczak po meksykańsku120 g **(Gl)** ryż 200 g Marchew got. 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml **(Gl,Ml)** Kurczak po meksykańsku 180 g **(Gl)** Ryż brązowy 200 g Surówka z kap. biała 120g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml **(Gl,Ml)** Jajka sadzone 2 szt. **(Gl)** ryż 200 g Surówka z kap. biala 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml **(Gl)** Kotlet sojowy 100 g **(Gl,Sj)** ryż 200 g Surówka z kap. białej 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta bogatoenergetyczna Budyń waniliowy 150ml Dieta wysokobiałkowa Budyń waniliowy 150ml			Chleb chrupki zytni 3 szt.		
Kolacja	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 Dżem 30 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. Dżem 30 g	Ser biały 100 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło roślinne 15 g Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt. Dżem 30 g	Ser biały 100 g **(Ml)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Ser biały 100 g **(Ml)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasztet sojowy 100 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 3szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Wafle ryżowe 3szt	
Wartości odżywcze	Energia: 2408 kcal Białko: 92,3 g Tł. Ogółem: 75,3 g Kw. Tł. Nasycone: 21,2 g Węgl./w tym cukry:295 g/55g Błonnik: 26,3g Sód:1708 mg	Energia: 2378 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 73,2 g Kw. Tł. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry:300 g/55g Błonnik: 25,3 g Sód:1691 mg	Energia: 2340 kcal Białko: 90,5 g Tł. Ogółem: 72 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry: 300g/55g Błonnik: 25 g Sód:1690 mg	Energia: 2403 kcal Białko: 98,3 g Tł. Ogółem: 74,3 g Kw. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry: 322g/40,3g Błonnik: 52 g Sód:1719 mg	Energia: 2320 kcal Białko: 84,1 g Tł. Ogółem: 60,5 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 354g/60g Błonnik: 27,6 g Sód:1703 mg	Energia: 2241 kcal Białko: 75,3 g Tł. Ogółem: 70,1 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:370 g/59,3g Błonnik: 44 g Sód:1697 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.