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

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Niedziela 2025,07,06	Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 350 ml, (**Ml,Gl**)* Ser biały z szczypiorkiem 70 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Płatki żytnie 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 Pomidor 100 g	Płatki żytnie 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 Pomidor 100 g	Szynka słoneczna 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 150 g (**Gl**) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml, (**Ml,Gl**) Ser biały 70 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Płatki żytnie 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 Ogórek 100 g
	II śn.	Dieta wysokoenergetyczna; ciastka 4szt. Dieta wysokobiałkowa; jogurt 150ml.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
	Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Wątróbka drobiowa z cebulką 100 g ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Wątróbka drobiowa w sosie 100 g **(Gl)** ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Wątróbka drobiowa w sosie 180 g **(Gl)** ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Wątróbka drobiowa w sosie 180 g **(Gl)** ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Gulasz sojowy 250 g **(Gl)** ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Gulasz sojowy 250 g **(Gl)** ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Dieta wysokoenergetyczna;serek Dieta wysokobiałkowa; serek			Wafle ryżowe 3 szt.		
	Kolacja	Szynka szkolna. 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 100 g	Szynka szkolna. 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 100 g	Szynka szkolna 70 g **(Sj)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g (**Ml**) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 100 g	Szynka szkolna 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 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	Sok owocowo - warzywny 0,2 l			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Sok owocowo - warzywny 0,2 l	
	Wartości odżywcze	Energia: 2415 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 93 g Kw. Tł. Nasycone: 35 g Węgl./w tym cukry:382 g/55g Błonnik: 30,3g Sód:1804 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 93,3 g Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:365 g/54g Błonnik: 33g Sód:1780 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 93,3 g Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:365 g/54g Błonnik: 33g Sód:1780 mg	Energia: 2426 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 71,3 g Kw. Nasycone: 21,2 g Węgl./w tym cukry: 340g/49g Błonnik: 47,2 g Sód:1807 mg	Energia: 2301 kcal Białko: 75 g Tł. Ogółem: 63,2 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:365 g / 57g Błonnik: 42,3 g	Energia: 2305 kcal Białko: 70,1 g Tł. Ogółem: 62,4 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:362g/59g Błonnik: 46 g Sód:1788 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.

						Sód:1777 mg	

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

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Poniedziałek 2025,07,07	Śniadanie	Kakao na mleku 250 ml, (**Ml**)* Szynkowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kakao na mleku 250 ml, (**Ml**) Szynkowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl**) Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kakao na mleku 250 ml, (**Ml**) Szynkowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl**) Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynkowa70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 150 g (**Gl**) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kakao na mleku 250 ml, (**Ml**) Ser żółty 70 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta warzywna z fasolą 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g
	II śn.	Dieta wysokoenergetyczna; ciastko 4szt. Dieta wysokobiałkowa jogurt naturalny 150ml.			Surowa tarta marchewka180g, sok z cytryny, olej 10g, pestki ze słonecznika 10g		
	Obiad	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200g +150g) **(Gl,Ml)** Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Makaron z sosem warzywnym 200g +150g) **(Gl,Ml)** Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Makaron z sosem warzywnym (200g +150g) **(Gl,Ml)** Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200g +150g) **(Gl,Ml)** Surówka z marchewki 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200g +150g) **(Gl,Ml)** Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Makaron z sosem pieczarkowym i jogurtem roślinnym (200g +150g) **(Gl)** Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	P D	Dieta wysokoenergetyczna; ciastka 4szt. Dieta wysokobiałkowa; kefir 150ml			Jogurt nat. b/c 150 ml **(Ml)**		
	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 Kapusta pekińska z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 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 Pomidor 100 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g **(Sj)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g (**Ml**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Kapusta pekińska z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g	Pasta z ciecierzycy 100g Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g	Pasta z ciecierzycy 100g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g
		Wafle ryżowe 4szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g	Wafle ryżowe 4szt.	
	Wartości odżywcze	Energia: 2365 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 92 g Kw. Tł. Nasycone: 28 g Węgl./w tym cukry:382 g/66g Błonnik: 34g	Energia: 2351 kcal Białko: 78,8 g Tł. Ogółem: 92 g Kw. Tł. Nasycone: 28 g Węgl./w tym cukry:382 g/66g Błonnik: 34g	Energia: 2351 kcal Białko: 78,8 g Tł. Ogółem: 92 g Kw. Tł. Nasycone: 28 g Węgl./w tym cukry:382 g/66g Błonnik: 34g	Energia: 2411 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 89,3 g Kw. Nasycone: 25,1 g Węgl./w tym cukry: 325g/38g Błonnik: 43 g	Energia: 2275 kcal Białko: 79,2 g Tł. Ogółem: 94,3 g Kw. Nasycone: 28,5 g Węgl./w tym cukry: 380g/66g	Energia: 2240 kcal Białko: 69,3 g Tł. Ogółem: 74 g Kw. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry:385 g/ 60g

*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.

		Sód:1702 mg	Sód:17040 mg	Sód:17040 mg	Sód:1730 mg	Błonnik: 34 g Sód:1720 mg	Błonnik: 44,2 g Sód:1700 mg

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

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Wtorek 2025,07,08	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml **(Ml)** Pasta rybna 100 g **(Ml,R)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml **(Ml)** Ser biały 100 g **(Ml)** 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)** Ser biały 100 g **(Ml)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta rybna 100 g **(Ml,R)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml **(Ml)** Ser biały 100 g **(Ml)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Dżem 30 g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 350 ml, 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 Ogórek 100 g Dżem 30 g
	II śn.	Dieta wysokoenergetyczna; ciastko szt4 Dieta wysokobiałkowa;jogurt			Jogurt naturalny 150mli (60g) **(Gl,Ml,Sj)**		
	Obiad	Zupa rosół z makaronem 400 ml **(Gl)** Pieczeń rzymsska 120 g **(Sj),buraczki** Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml **(Gl)** Pieczeń rzymska 120 g **(Gl)** Ziemniaki 200 g Brokuł na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml **(Gl)** Pieczeń rzymska 120 g **(Gl)** Ziemniaki 200 g Brokuł na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml **(Gl)** Pieczeń rzymska 120 g **(Gl)** Ziemniaki 200 g Brokuł na parze 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml **(Gl)** Kapusta zasmażana z koperkiem i tofu 250 g **(Sj)** Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml **(Gl)** Kapusta zasmażana z koperkiem i tofu 250 g **(Sj)** Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Dietta wysokoenergetyczna ;budyń Dieta wysokobiałkowa; budyń			Kefir 150 ml **(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 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.	Szynka królewska 70g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 130 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml pomidor 100 g	Sałatka jarzynowa 150g Jajko got. 1 szt. **(J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml	Sałatka jarzynowa bez jajka 150g Tofu 50 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml
	Posiłek nocny	Bułka maślana 1 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Sok owocowo – warzywny 0,2 l	
	Wartości odżywcze	Energia: 2426 kcal Białko: 98,6 g Tł. Ogółem: 95 g Kw. Tł. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:360 g/55g Błonnik: 33,1 g Sód:1733 mg	Energia: 2405 kcal Białko: 100,1 g Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:365 g/55g Błonnik: 33,6 g Sód:1740 mg	Energia: 2405 kcal Białko: 100,1 g Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:365 g/55g Błonnik: 33,6 g Sód:1740 mg	Energia: 2448 kcal Białko: 104,3 g Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 317g/48,8g Błonnik: 44 g	Energia: 2312 kcal Białko: 86,3 g Tł. Ogółem: 68,3 g Kw. Nasycone: 24,2 g Węgl./w tym cukry:358 g/54g Błonnik: 41,3 g	Energia: 2279 kcal Białko: 73 g Tł. Ogółem: 63,3 g Kw. Nasycone: 24,2 g Węgl./w tym cukry:360 g/56g Błonnik: 44 g

*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.

					Sód:1751 mg	Sód:1730 mg	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

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Środa 2025,07,09	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml **(Ml)*** Szynka tyrolska70 g **(Ml)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 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 tyrolska 70 g **(Ml)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml **(Ml)** Ser żółty 70 g **(Ml)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kasza 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 Pomidor 100 g
	II śn.	Dieta wysokoenergetyczna; ciastko szt.4 Dieta wysokobiałkowa;jogurt			Sałatka 200g: Tarta surowa marchewka ,sok z cytryny, olej, 4 kromki sonko żytniego **(Gl,Ml,Sj**		
	Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml **(Gl)** Gulasz wieprzowy z warzywami 250 g **(Gl,J)** Kasza jęczmienna 120 g **(Gl)** Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml **(Gl)** Gulasz wieprzowy z warzywami 250 g **(Gl)** Kasza jęczmienna 120 g **(Gl)** Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml **(Gl)** Gulasz wieprzowy z warzywami 250 g **(Gl)** Kasza jęczmienna 120 g **(Gl)** Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml **(Gl)** Gulasz wieprzowy z warzywami 250 g **(Gl)** Kasza jęczmienna 120 g **(Gl)** Surówka z białej kap. 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml **(Gl)** Gulasz sojowy z warzywami 250 g **(Gl)** Kasza jęczmienna 120 g **(Gl)** Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml **(Gl)** Gulasz sojowy z warzywami 250 g **(Gl)** Kasza jęczmienna 120 g **(Gl)** Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Dieta wysokoenergetyczna; kiśiel Dieta niskobiałkowa;kiśiel			Budyń b/c 150 ml **(Ml)**		
	Kolacja	Pasztet drobiowy (wyr.wł) 70 g **(Gl,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Pasztet drobiowy (wyr.wł) 70 g **(Gl,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasztet drobiowy (wyr.wł) 70 g **(Gl,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasztet drobiowy (wyr.wł) 70 g **(Gl,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 130 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Humus 100 g Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Humus 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 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: 2410 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 82 g Kw. Tł. Nasycone: 23,5 g Węgl./w tym cukry:361 g/56g Błonnik: 34,3g Sód:1780 mg	Energia: 2375 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry:377 g/57g Błonnik: 33 g Sód:1765 mg	Energia: 2375 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry:377 g/57g Błonnik: 33 g Sód:1765 mg	Energia: 2478 kcal Białko: 101,2 g Tł. Ogółem: 71 g Kw. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry: 320g/48g Błonnik: 43 g Sód:1780 mg	Energia: 2370 kcal Białko: 83 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:371 g/54g Błonnik: 37,8 g Sód:1760 mg	Energia: 2231 kcal Białko: 76 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Nasycone: 21,2 g Węgl./w tym cukry:350 g/56g Błonnik: 18,2 g Sód:1780 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 2025,07,10

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 350 ml (**Ml,Gl**)* **,parówki** . 2 szt. **(SI)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml (**Ml,Gl**) ,parówki. 2 szt. **(SI)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml (**Ml,Gl**) parówki 2 szt. g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	parówki 2 szt. **(SI)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 150 g (**Gl**) Herbata b/c 250 ml Papryka 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml (**Ml,Gl**) Jajko got. 2 szt. **(J)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Papryka 100 g	Płatki żytnie na mleku roślinnym 350 ml **(Gl)**, 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 100 g
II śn.	Dieta wysokoenergetyczna; ciastko szt.4 Dieta wysokobiałkowa;jogurt 150g			Sałatka 200g:sałata, pomidor, ogórek zielony, papryka, szynka pokrojona w kostkę ,sos vinegret, 4 kromki sonko żytniego**(Gl,Ml,Sj)**		
Obiad	Zupa z botwiny 400 ml **(Gl)** Pierogi ruskie 7 szt. **(J,Gl)** Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml **(Gl)** Pierogi ruskie 7 szt. **(J,Gl)** Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml **(Gl)** Pierogi ruskie 7 szt. **(J,Gl)** Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml **(Gl)** Pierogi ruskie 7 szt. **(J,Gl)** Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml **(Gl)** Pierogi ruskie szt. **(J,Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml **(Gl)** kopytka 200g ,surówka Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta wysokoenergetyczna;budyń Dieta wysokobiałkowa; budyń			Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt		
Kolacja	Paprykarz z łososia (wyr.wł) 100 g **(R)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g	Paprykarz z łososia (wyr.wł) 100 g **(R)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Brokuł na parze 100 g	Paprykarz z łososia (wyr.wł) 100 g **(R)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Brokuł na parze 100 g	Paprykarz z łososia (wyr.wł) 100 g **(R)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 130 g (**Gl**) Herbata b/c 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g	Paprykarz warzywny (wyr.wł) 100 g Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 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 Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 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: 2410 kcal Białko: 99 Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:373 g/52g Błonnik: 24,3g Sód:1790 mg	Energia: 2410 kcal Białko: 99 Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:373 g/52g Błonnik: 24,3g Sód:1790 mg	Energia: 2375 kcal Białko: 98,1 g Tł. Ogółem: 71,1 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:363 g/47g Błonnik: 28,2 g Sód:1720 mg	Energia: 2420 kcal Białko: 101 g Tł. Ogółem: 76,g Kw. Nasycone: 20,2 g Węgl./w tym cukry: 323g/35,2g Błonnik: 55 g Sód:1803 mg	Energia: 2401 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 80 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:374 g/97g Błonnik: 29,3 g Sód:1640 mg	Energia: 2241 kcal Białko: 69,3 g Tł. Ogółem: 68 g Kw. Nasycone: 18,8 g Węgl./w tym cukry:369 g/55g Błonnik: 48 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

Piątek 2025,07,11

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, (**Ml**)* Twarożek ze szczypiorkiem 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, (**Ml**) Twarożek z koperkiem 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, (**Ml**) Twarożek z koperkiem 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, (**Ml**) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 150 g (**Gl**) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, (**Ml**) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 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 Sałata 20 g Pomidor 80 g
II śn.	Dieta wysokoenergetyczna; pałki kukurydziane szt3 Dieta wysokobiałkowa; serek			Jogurt naturalny 150ml (60g) pestek słonecznika 20g owoców z niskim IG **(Gl,Ml,Sj)**		
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Filet rybny 100 g **(J,Gl,R)** ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Filet rybny 100 g **(J,Gl,R)** ziemniaki 200 g sałata z jogurtem 80 g **(Ml)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Filet rybny 100 g **(J,Gl,R)** ziemniaki 200 g sałata z jogurtem 80 g **(Ml)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Filet rybny 100 g **(J,Gl,R)** ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Kotlet z selera 100 g **(Gl,S,J)** ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Kotlet z selera, cebuli i płatków owsianych 100 g **(Gl,S)** ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta wysokoehergetyczna; wafle ryżowe Dieta wysokobiałkowa; kefir 150ml.			Kisiel truskawkowy b/c 150 ml		
Kolacja	Pasta z soczewicy 100 g Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Pasta warzywna z pomidorami i ryżem 100 g Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Jabłko na parze 1 szt.	Pasta warzywna z pomidorami i ryżem 100 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g (**Ml**) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko na parze 1 szt.	Pasta z soczewicy 100 g Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek kiszony 100 g	Pasta z soczewicy 100 g Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Pasta z soczewicy 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g
Posiłek nocny	Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt. **(Gl)**			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt. **(Gl)**	
Wartości odżywcze	Energia: 2318 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:295 g/60g Błonnik: 28g Sód:1812 mg	Energia: 2320 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 81 g Kw. Tł. Nasycone: 20,3 g Węgl./w tym cukry:308 g/54g Błonnik: 25 g Sód:1720 mg	Energia: 2320 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 81 g Kw. Tł. Nasycone: 20,3 g Węgl./w tym cukry:308 g/54g Błonnik: 25 g Sód:1720 mg	Energia: 2420 kcal Białko: 103 g Tł. Ogółem: 80 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry: 331g/42g Błonnik: 53 g Sód:1801 mg	Energia: 2289 kcal Białko: 73 g Tł. Ogółem: 74 g Kw. Nasycone: 20,5 g Węgl./w tym cukry: 364g/55g Błonnik: 31 g Sód:1773 mg	Energia: 2240 kcal Białko: 71 g Tł. Ogółem: 72,2 g Kw. Nasycone: 18,8 g Węgl./w tym cukry:370 g/59,3g Błonnik: 45,3 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

Sobota 2025,,07,12

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Kasza manna na mleku 350ml, **(Ml,Gl)*** Pasta mięsna 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Dżem 30 g	Kasza manna na mleku 350ml, **(Ml,Gl)** Pasta mięsna 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kasza manna na mleku 350ml, (**Ml,Gl)** Pasta mięsna 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Pasta mięsna 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 150 g (**Gl)** Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Kasza manna na mleku 350ml, (**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	Kasza manna na mleku roślinnym 350ml, (**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 wysokoenergetyczna; ciastko szt4 Dieta wysokobiałkowa;jogurt 150ml.			Sałatka 200g|:sałata, pomidor, ogórek zielony, papryka, szynka pokrojona w kostkę sos vinegret **(Gl,Ml,Sj)**		
Obiad	Zupa ryżanka 400 ml Potrawka drobiowa 120 g **(Gl,J)** Kasza bulgur 200 g **(Gl)** Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Potrawka drobiowa 120 g **(Gl,J)** Kasza bulgur 200 g **(Gl)** Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Potrawka drobiowa120 g **(Gl,J)** Kasza bulgur 200 g **(Gl)** Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Potrawka drobiowa 120 g **(Gl,J)** Kasza bulgur 200 g **(Gl)** Mizeria 120 g **(Ml)** Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Warzywa z patelni z tofu 250 g Kasza bulgur 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Warzywa z patelni z tofu 250 g Kasza bulgur 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta wysokoenergetyczna;kiśiel150g Dieta wysokobiałkowa;kefir 150ml			Wafle ryżowe 3 szt.		
Kolacja	Ser żółty 70 g **(J,G)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka wp. 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka wp. 70 g **(Sj)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g (**Ml)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Ser żółty 70 g **(J,G)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Ser żółty 70 g **(J,G)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasztet sojowy 100g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 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: 2405 kcal Białko: 98,3 g Tł. Ogółem: 80,1 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:351 g/52g Błonnik: 31,5g Sód:1805 mg	Energia: 2384 kcal Białko: 98,2 g Tł. Ogółem: 76 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:351 g/52g Błonnik: 31,5 g Sód:1792 mg	Energia: 2384 kcal Białko: 98,2 g Tł. Ogółem: 76 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:351 g/52g Błonnik: 31,5 g Sód:1792 mg	Energia: 2471 kcal Białko: 100,2 g Tł. Ogółem: 95,3 g Kw. Tł. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry: 314g/40g Błonnik 50,3 g Sód:1805 mg	Energia: 2300 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Nasycone: 18g Węgl./w tym cukry: 350g/53g Błonnik: 33,3 g Sód:1790 mg	Energia: 2275 kcal Białko: 85,1 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:365 g/56g Błonnik: 35,40 g Sód:1781 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 2025,07,13

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (**Ml,Gl)*** Mielonka 50 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)** Szynka słoneczna 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 słoneczna 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka słoneczna 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 150 g (**Gl)** Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (**Ml,Gl)** Pasta z białej fasoli 100 g Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 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 Pomidor 100 g
II śn.	Dieta wysokoenergetyczna;ciastko4szt. Dieta wysokobiałkowa;jogurt 150ml			Jogurt naturalny 150mli (60g) mieszanki płatków i pestek (owsiane, jęczmienne, siemię lniane, pestki słonecznika)**(Gl,Ml,Sj)**		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml **(Gl)** Kotlet schabowy 100 g **(Gl,J)** Ziemniaki 200 g buraczki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml **(Gl)** Schab w sosie 120 g **(Gl)** Ziemniaki 200 g buraczki120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml **(Gl)** Schab w sosie 120 g **(Gl)** Ziemniaki 200 g buraczki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml **(Gl)** Schab w sosie 120 g **(Gl)** Ziemniaki 200 g buraczki 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml **(Gl)** Kotlet sojowy 100 g **(Gl,Sj)** Ziemniaki 200 g Buraczki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml **(Gl)** Kotlet sojowy 100 g **(Gl,Sj)** Ziemniaki 200 g Buraczki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
P D	Dieta wysokoenergetyczna;wafle ryżowe Dieta wysokobiałkowa;serek 150g			Jogurt nat. 150 g Budyń waniliowy b/c 150 g		
Kolacja	Pasta jajeczna 100 g **(J,G)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta jajeczna 100 g **(J,G)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka drobiowa 70 g **(Sj)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g (**Ml)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta jajeczna 100 g **(J,G)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek 100 g	Pasta jajeczna 100 g **(J,G)** Masło 15 g (**Ml)** 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	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: 2352 kcal Białko: 92,5 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 30g Sód:1850 mg	Energia: 2346 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 31g Sód:1760 mg	Energia: 2334 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 31g Sód:1781 mg	Energia: 2452 kcal Białko: 102,2 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 22,2 g Węgl./w tym cukry: 338g/48g Błonnik: 44,1 g Sód:1703 mg	Energia: 2311 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: 2258 kcal Białko: 64,2 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

Poniedziałek 2025,07,14

	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 Sałata 20 g Pomidor 80 g Ketchup 15 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (**Ml,Gl)** Szynka drobiowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka drobiowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml)** 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 15 g (**Ml)** 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;serek. Dieta wysokobiałkowa; serek			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
Obiad	Zupa brokułowa 400 ml **(Gl)** Kurczak z warzywami po chińsku 250 g Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa brokułowa 400 ml **(Gl)** Kurczak z warzywami po chińsku 250 g Ryż biały 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa brokułowa 400 ml **(Gl)** Kurczak z warzywami po chińsku 250 g Ryż biały 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa brokułowa 400 ml **(Gl)** Kurczak z warzywami po chińsku 250 g Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa brokułowa 400 ml **(Gl)** Tofu z warzywami po chińsku 250 g Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa brokułowa 400 ml **(Gl)** Tofu z warzywami po chińsku 250 g Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dietabogatoenergetyczna;ciastko 4szt. Dieta wysookobiałkowa;jogurt 150ml.			Budyń waniliowy b/c 150 g		
Kolacja	Ser homog. 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Ser homog. 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Ser homog. 100 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g (**Ml)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Ser homog. 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Ser homog. 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 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 Dżem 30 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: 2415 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 83 g Kw. Tł. Nasycone: 27 g Węgl./w tym cukry:355 g/60g Błonnik: 32,5 g Sód:1820 mg	Energia: 2415,2 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 83 g Kw. Tł. Nasycone: 27 g Węgl./w tym cukry:355 g/60g Błonnik: 32,5 g Sód:1820 mg	Energia: 2410 kcal Białko: 97,5 g Tł. Ogółem: 78 g Kw. Tł. Nasycone: 25 g Węgl./w tym cukry: 359 g/58g Błonnik: 31,6 g Sód:1787 mg	Energia: 2458kcal Białko: 102,1 g Tł. Ogółem: 75,5 g Kw. Tł. Nasycone: 25,5 g Węgl./w tym cukry: 318g/40g Błonnik: 52 g Sód:1811 mg	Energia: 2290 kcal Białko: 86,7 g Tł. Ogółem: 71 g Kw. Nasycone: 23,5g Węgl./w tym cukry: 354g/55g Błonnik: 41 g Sód:1780 mg	Energia: 2265 kcal Białko: 80,6 g Tł. Ogółem: 70,1 g Kw. Nasycone: 23,5 g Węgl./w tym cukry:360 g/58g Błonnik: 45 g Sód:1790 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 2025,07,15

	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 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 Papryka 100 g	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 Papryka 100 g
II śn.	Dieta wysokoenergetyczna;pałki kukurydziane szt.3 Dieta wysokobiałkowa jogurt			Sałatka200g: ssłata, pomidor,ogórek zielony, papryka,jajko na twardo, sos vinegret, 4 kromki chrupkiego chleba żytniego**(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 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)** Makaron b/j z serem i polewą jogurtową (jogurt roślinnym) (200 g + 150 g) **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta wysokoenergetyczna;budyń Dieta wysokobiałkowa;budyń			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	Rogal maślany			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drob. (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Rogal maślany	
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.

*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.