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

Środa 2024,07,16

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml, **(Ml,Gl)*** Krakowska 70g. **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl),ketchup 15g,** Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml, **(Ml,Gl)** krakowska 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml, **(Ml,Gl)** Szynka krakowska 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	krakowska **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml, **(Ml,Gl)** Pasta z zielonego groszku 100 g Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Kasza manna na mleku roślinnym 350 ml, **(Gl)** 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.	**=bogato energetyczna pieczywo przenno-żytnie 80g masło ser żółty 20g**	Dotatek białkowy dieta wysoko białkowa jogurt		Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
Obiad	Zupa barszcz czerwony 400ml **(Gl)** Pieczeń rzymska 120 g **(Gl)** Ryż 200 g Surówka kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony400ml **(Gl)** Pieczeń rzymska 1200 g **(Gl)** Ryż 200 g sałata z jogurtem 80g **(Ml)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml **(Gl)** Pieczeń rzymska 120 g **(Gl)** Ryż 200 g sałata z jogurtem 80g **(Ml)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml **(Gl)** Pieczeń rzymska 120 g **(Gl)** Ryż 200 g Surówka kap. pekińskiej 120g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml **(Gl)** Sos warzywny z tofu (dynia, marchew, kalafior, brokuł) 250 g Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony soczewicy 400ml **(Gl)** Sos warzywny z tofu (dynia, marchew, kalafior, brokuł) 250 g Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Wysoko energ.serek homogenizowany 200g	Dodatek białkowy drożdżowka z serem		Jogurt nat. 150 ml **(Ml)**		
Kolacja	kaszanka100 g **(G,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g,musztarda 1	Polędwica drobiowa 70 g **(G,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Polędwica drobiowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Polędwica drobiowa 70 g **(G,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 130 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g,musztarda	Pasta jajeczna 100 g **(G,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: 2362 kcal Białko: 93,5 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 31g Sód:1760 mg	Energia: 2362 kcal Białko: 93,5 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 31g Sód:1760 mg	Energia: 2362 kcal Białko: 93,5 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 31g Sód:1760 mg	Energia: 2452 kcal Białko: 103,1 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 22,2 g Węgl./w tym cukry: 338g/48g Błonnik: 44,1 g Sód:1703 mg	Energia: 2320 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: 2245 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.

Czwartek 2025,07,17

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	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 Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml **(Ml)** Szynka z indyka 40g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml **(Ml)** Szynka z indyka 40g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Ser żółty 70 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 150 g (**Gl)** Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 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 Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g	Płatki jaglane 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 Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g
II śn.	Wysoko energetyczna ciastka maślane 4szt.	Dodatek białkowy jogurt 150mlw		Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Gołąbek po góralsku 120 g ziemniaki 200 g buraczki 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Gołąbek po góralsku 120 g **(Gl)** ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Gołąbek po góralsku 120 g **(Gl)** ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Gołąbek po góralsku120 g **(Gl)** Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 120g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Kotlet sojowy w sosie120 g **(Gl,Sj)** Ryż 200 g buraczki 120g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Kotlet sojowy w sosie 120 g **(Gl,Sj)** ryż 200 g buraczki 120g Kompot z cukrem 250 ml
P D	Wysokoenerg.budyń 150g	Dodatek białkowy budyń150g		Kisiel b/c 150 ml		
Kolacja	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (**G**) Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Szynka królewska 70g (**Sj**) Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka królewska 70g (**Sj**) Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (**G**) Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 130 g (**Gl)** Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (**G**) Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (**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 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: 2290 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: 2290 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: 22978kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 354g/50g Błonnik: 45 g Sód:1707 mg	Energia: 2350 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.

Piątek 2025,07,18		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 ml **(Ml)*** Jajko got. 2 szt.. **(J)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl)** Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 350 ml **(Ml)** Polędwica drobiowa. **(SI)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl)** Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 350 ml **(Ml)** Polędwica drobiowa 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl)** Pomidor 100 g	Polędwica drobiowa. **(SI)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 150 g (**Gl)** Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe 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 Pomidor 100 g	Płatki ryżowe 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 pomidor 100 g
	II śn.	Wysokoenergetyczna ciastka 4szt.	Dodatek białkowy kefir 150ml.		Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
	Obiad	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** Makaron z łososiem i szpinakiem **(ML.GL,R**] 350 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** Makaron z łososiem I szpinakiem 350g **(,GL,MLl,R)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** Makaron z łososiem iszpinakiem 350 g **(,Gl,ML,R)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** makaron z łososiem I szpinakiem 350g **(ML,Gl,R)** Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** Kapusta zasmażana 200 g ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** Kapusta zasmażana 200 g ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Wysokoenergetysczny mleko UHT 200ML.	Dotatek białkowy UHT200ml		Wafle ryżowe 3 szt.		
	Kolacja	Ser biały 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g,dżem 15g	Ser biały 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Ser biały 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Ser biały 100 g **(Ml)** 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 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g,dżem 15g	Humus z ciecierzycy 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g,dżem 15g
	Posiłek nocny	Wafle ryżowe 3 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Wafle ryżowe 3 szt.	
	Wartości odżywcze	Energia: 2328 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:381 g/58g Błonnik: 34g Sód:1712 mg	Energia: 2315 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 63,2 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:381 g/58g Błonnik: 34,6g Sód:1735 mg	Energia: 2324 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 62,6 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 381 g/58g Błonnik: 34,6g Sód:1754 mg	Energia: 2415 kcal Białko: 103 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry: 325g/49g Błonnik: 46 g Sód:1780 mg	Energia: 2340 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 63,5 g Kw. Nasycone: 27,2 g Węgl./w tym cukry:356 g/54g Błonnik: 35 g Sód:1630 mg	Energia: 2235 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 55,5 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

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Sobota 10,07,19	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (**Ml**)* Szynka z indyka 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) rodkiewka 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (**Ml**) Szynka z indyka 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl**) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (**Ml**) Szynka z indyka 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl**) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (**Ml**) Szynka z indyka 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 150 g (**Gl**) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (**Ml**) Ser żółty 70 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku roślinnym 250 ml Pasta z czerwonej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Pomidor 100 g
	II śn.	Dodatek budyń 150ml.	Dodatek budyń 150ml.		Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
	Obiad	Zupa ziemniaczana 400ml Fasolka po bretońsku 250 g**(Sj)** Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400ml Leczo z indykiem lekkostrawne (cukinia, brokuł, marchewka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400ml Leczo z indykiem lekkostrawne (cukinia, brokuł, marchewka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400ml Leczo z indykiem lekkostrawne (cukinia, brokuł, marchewka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400ml Fasolka po bretońsku bez mięsa 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400ml Fasolka po bretońsku bez mięsa 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Dodatek ciastka 4szt,	Dodatek jogurt naturalnydod		Budyń b/c 150 ml **(Ml)**		
	Kolacja	Pasta mięsna (wyr. wł.)100 g **(,MLR,G)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka szkolna100 g **(,MLR,G)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka szkolna100 g **(,MLR,G)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta mięsna 100 g **(ML,R,G)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta z zielonego groszku 100 g 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	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: 2423 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: 95,3 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: 95,3 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: 2460 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: 2308 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 68 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:380 g/56g Błonnik: 32 g Sód:1725 mg	Energia: 2238 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.

Niedziela 2025,07,20

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Kakao na mleku 300 ml (**Ml)*** Ser topiony 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl)** Ogórek 100 g	Kakao na mleku 300 ml (**Ml)** Szynka hetmańska 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl)** Pomidor 100 g	Kakao na mleku 300 ml (**Ml)** Szynka hetmańska 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl)** Pomidor 100 g	Kakao na mleku 300 ml (**Ml)** Szynka hetmańska 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (**Gl)** Ogórek 100 g	Kakao na mleku 300 ml (**Ml)** Ser topiony 70 g **(Ml)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl)** Ogórek 100 g	Kakao na mleku roślinnym 300 ml, Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl)** Ogórek 100 g
II śn.	Dodatek serek naturalny 150g	Dodatek serek naturalny150g		Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
Obiad	Zupa ryżanka 400 ml Wątróbka drobiowa zapiekana z cebulą 100 g ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Kotlet sojowy 100 g **(Gl)** ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Kotlet sojowy 100 g **(Gl)** ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dodatek budyń 150g	Dodatek budyń		Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt		
Kolacja	Szynka słoneczna 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka słoneczna 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka słoneczna 70 g **(Sj)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g (**Ml)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka słoneczna 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Humus z ciecierzycy 100g Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Humus z ciecierzycy 100g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 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: 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: 81 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:388 g/68g Błonnik: 28,3 g Sód:16250 mg	Energia: 2261 kcal Białko: 76,8 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 niezależny

Poniedziałek 2025,07,21		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml **(Ml,Gl)** Parówki szt.2 **(SI)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml ketchup 15g Sałata 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml **(Ml,Gl)** Parówki szt. 2 **(SI)** 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)** Parówki szt.2 [SI] 100 g **(SI)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Parówki szt.2 **(SI)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 150 g (**Gl)** Herbata b/c 250 ml Dżem 15g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml **(Ml,Gl)** Twarożek rzodkiewką 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,dżem 15g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml Tofu 70 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.	Chteb pszenno-żytni masło dżem	Chleb pszenno-żytni masło dżem		Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
	Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Leczo z kiełbasą 250 g **(Sj)** Kasza bulgur 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Gulasz wp. 2540 g **(Gl)** Kasza bulgur 200 g **(Gl)** Brokuł got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Gulasz wp. 2540 g **(Gl)** Kasza bulgur 200 g **(Gl)** Brokuł got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Gulasz wp. 2540 g **(Gl)** Kasza bulgur 200 g **(Gl)** Surówka z białej kap.120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Placki ziemniaczane 3 szt. **(Gl,J)** Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Leczo z fasolą czerwoną 250 g **(Sj)** Kasza bulgur 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Dodatek budyń 150g	Dodatek budyń 150g		Kisiel truskawkowy b/c 150 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	Bułka maślana 50 g **(Gl,Ml)**			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Ciastka owsiane 20 g	Jogurt roślinny 150 g
	Wartości odżywcze	Energia: 2491 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: 2380 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: 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: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

Wtorek 2025,07,22

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki żytnie 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 Pomidor 100 g Marmolada 15g	Płatki żytnie 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 Pomidor 100 g Marmolada 15g	Płatki żytnie 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 Pomidor 100 g Marmolada 15g	Pasztet drobiowy (wyr.wł) 70 g **(Gl,J)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 150 g (**Gl)** Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki żytnie 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 Marmolada 15g	Płatki żytnie na mleku roślinnym 350 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 Marmolada 15g
II śn.	Wysokoenergetyczna kisiel 150g	wysokobiałkowa serek waniliowy 150g		Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
Obiad	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Sos pieczarkowy 200 g **(Gl,ML)** Kasza pęczak 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Sos warzywny 200 g **(Gl,)** Kasza pęczak 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Sos warzywny 200 g **(Gl,)** Kasza pęczak 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Sos pieczarkowy 200 g **(Gl)** Kasza pęczak 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Sos pieczarkowy 200 g **(Gl,ml)** Kasza pęczak 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Gulasz sos pieczarkowy 200 g **(Gl)** Kasza pęczak 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Mleko UHT 200ml.	Mleko UHT200 ml.		Jogurt nat. 150 ml **(Ml)**		
Kolacja	Szynka szkolna 70g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo mieszane130g **(Gl)** Herbata z cukrem250ml Ogórek 100g	Szynka szkolna 70g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo mieszane 130g **Gl)** Herbata z cukrem 250ml Pomidor 100g	Szynka szkolna 70g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo mieszane 130g **(Gl)** Herbata z cukrem 250ml Pomidor 100g	Szynka szkolna 70g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo mieszane 130g **(Gl)** Herbata 250ml Ogórek 100g	Ser żółty 70g **(Ml)** Pieczywo mieszane 130g **(Gl)** Herbata 250ml Ogórek 100g	Humus 100g Pieczywo mieszane 130g Herbata 250ml Ogórek 100g
Wartości odżywcze	Energia: 2385kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/58g Błonnik: 31g Sód:1682 mg	Energia: 2385kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/58g Błonnik: 31g Sód:1682 mg	Energia: 2385kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/58g Błonnik: 31g Sód:1682 mg	Energia: 2450 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 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: 82 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

Środa 2025,07,23

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Zacierki na mleku 300 ml **(Ml,Gl)*** Szynka wieprzowa. **70g , .** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100g	Zacierki na mleku 300 ml **(Ml,Gl)** Szynka wieprzowa 70g , Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100	Zacierki na mleku 300 ml **(Ml,Gl)** Szynka wieprzowa70 g. Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka szynka 70 g Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 150 g (**Gl)** Herbata b/c 250 ml pomidor 100 g	Zacierki na mleku 300 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	Zacierki na mleku roślinnym 350 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 Pomidor 100 g
II śn.	Wysokoenergetyczna Dodatek ciastka 4 szt.	Wysokobiałkowa Jogurt owocowy 150g		Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
Obiad	Zupa rosół z makaronem 400 ml **(Gl)** Kurczak pieczony 120 g **(Gl,J)** Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml **(Gl)** Kurczak pieczony120 g **(Gl)** Ziemniaki 200 g Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml **(Gl)** Kurczak pieczony 120 g **(Gl)** ziemniaki 200 g Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml **(Gl)** Kurczak pieczony 120 g **(Gl)** ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml wegański**(Gl)** Kotlet sojowy 100 g **(J,S,Gl)** ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml wegański **(Gl)** Kotlet sojowy 100 g **(Gl)** ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Chleb pszenno-żytni masło ser żółty 20g	Kefir 150ml		Budyń waniliowy b/c 150 g		
Kolacja	Sałatka jarzynowa z kurczakiem 150g Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml	Sałatka jarzynowa z kurczakiem 150g (**Sj**) Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml.	Sałatka jarzynowa z kurczakiem 150g (**Sj**) Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml	Sałatka jarzynowa z kurczakiem 150g Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 130 g (**Gl)** Herbata b/c 250 ml	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	Wafle ryżowe			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Wafle ryżowe	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.
Wartości odżywcze	Energia: 2349 kcal Białko: 87,5 g Tł. Ogółem: 66,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1691 mg	Energia: 2349 kcal Białko: 87,5 g Tł. Ogółem: 66,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1691 mg	Energia: 2332 kcal Białko: 85,3 g Tł. Ogółem: 65,8g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1701 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: 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: 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.

Czwartek 2025,07,24

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350ml, (**Ml,Gl)*** **(GL) ,pasztet 70g** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350ml, (**Ml,Gl)** pasztet 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,Gl)** pasztet 70 g **(Sj),** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	pasztet 70 g **(gl)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 150 g (**Gl)** Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (**Ml,Gl)** Ser żółty 70 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 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 Ogórek 100 g
II śn.	Wysokoenergetyczna Dodatek Kisiel 150g	Wysokobiałkowa wtJogurt 150ml		Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Kotlet schabowy 120g(**Gl,)** **Kasza jęczmienna 200g** **Buraczki 120g** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml **Schab w sosie 120g[GL] ,kasza jęczmienna 200 (Gl,)** **buraczki 120g** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Schab w sosie 120g[GL],kasza jęczmienna 200g,buraczki 120g (**Gl,)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Schab w sosie 120g[GL],kasza jęczmienna 200g,brokuł gotowany 120g (**Gl,)** Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Sos warzywny z tofu ,kasza jęczmienna200g[GL,SI] ,buraczki ((**Gl,Ml)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Sos warzywny z tofu120g[GL,SI],kasza jęczmienna 200g,buraczki 120g (**Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dodatek budyń 150g	Dodatek budyń 150g.		Jogurt nat. 150 g		
Kolacja	Paprykarz 100 g **(GL, R)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 Pomidor 100 g	Paprykarz 100 g **(GL, R)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Paprykarz 100 g **(GL, R)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g (**Ml)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Paprykarz100 g **(GL, R)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250ml Pomidor 100 g	**Paprykarz warzywny 100g** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Tofu 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
Posiłek nocny	Wafle sonoko			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Wafle sonoko	
Wartości odżywcze	Energia: 2356 kcal Białko: 87 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: 2342 kcal Białko: 88 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: 2342 kcal Białko: 88 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: 2402 kcal Białko: 93 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.

Piątek 20205,07,25		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (**Ml,Gl)*** Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml (**Ml,Gl)** Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml (**Ml,Gl)** Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 150 g (**Gl)** Herbata b/c 250 ml ogórek 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml (**Ml,Gl)** Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml ogórek 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.	Wysokoenergetyczna Ciastka 4 szt.	Wysoko białkowa maślanka150ml		Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
	Obiad	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** Kopytka z sosem 300 g Sałatka wiosenna 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** Kopytka z sosem 300 g bukiet warzyw na parze 130 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** Kopytka z sosem 300 g **(J,Gl,R)** bukiet warzyw na parze 130 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** Kopytka z sosem 300 g Salatka wiosenna 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** Kopytka z sosem 300 g **(J,Gl,S]** sałatka wiosenna 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** Kopytka z sosem 300 g Sałatka wiosenna 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Dodatek budyń 150ml	Budyń 150ml		Budyń waniliowy b/c 150 ml **(Ml)**		
	Kolacja	Pasztet z ciecierzycy (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	Szynka słoneczna 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Szynka słoneczna 70 g **(Sj)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g (**Ml)** Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Pasztet z ciecierzycy (wyr.wł) 70 g **(Gl,J)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml sałata 20g rzodkiewka 80g	Pasztet z ciecierzycy (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	Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 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	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: 2280 kcal Białko: 69,9 g Tł. Ogółem: 72 g Kw. Tł. Nasycone: 21,3 g Węgl./w tym cukry:322 g/64g Błonnik: 31 Sód:1840 mg	Energia: 2265 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 60,1 g Kw. Tł. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry:291 g/64g Błonnik: 25 g Sód:1760 mg	Energia: 2265 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 60,1 g Kw. Tł. Nasycone: 20,1 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: 2182 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.