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

13,11,,2025 Czwartek

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki jaglane 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 Papryka 100 g	Płatki jaglane 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 jaglane 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	Szynka hetmańska 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 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 grysikowa 400ml Fasolka po bretońsku 250 g**(Sj)** Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa grysikowa 400ml Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa grysikowa 400ml Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa grysikowa 400ml Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa grysikowa 400ml Sos warzywny (dynia, marchew, kalafior, brokuł) 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa grysikowa 400ml Sos warzywny (dynia, marchew, kalafior, brokuł) 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	*Dieta bogatoenergetyczna mleko 3.2% tł 200ml **Dieta wysokobiałkowa mleko 200ml			Jogurt nat. 150 ml **(Ml)**		
Kolacja	Pasta jajeczna 100 g **(G,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta jajeczna 100 g **(G,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta jajeczna 100 g **(G,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta jajeczna 100 g **(G,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 130 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	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			Kefir 100ml **(,Ml,)**	Sok owocowo – warzywny 0,2 l	
Wartości odżywcze	Energia: 2344 kcal Białko: 91,2 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 30g Sód:1850 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: 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: 2265 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

14,11,2025 Piątek

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml, **(Ml,Gl)*** Twarożek ze szczypiorkiem 70 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)** Twarożek z koperkiem 70g **(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)** Twarożek z koperkiem 70g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Twarożek ze szczypiorkiem 70 g **(Ml)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml, **(Ml,Gl)** Twarożek ze szczypiorkiem 70 g **(Ml)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml ogórek100 g	Kasza manna na mleku roślinnym 350 ml, **(Gl)** Pasta warzywna z fasolą 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g
II śn.	*Dieta bogatoenergetyczna Krakersy 4 szt **Dieta wysokobiałkowa Serek owocowy 200g			Salatka z warzyw świeżych 150g		
Obiad	Zupa barszcz czerwony 400 ml **(Gl)** Makaron pełnoziarnisty z łososiem i szpinakiem) (200 g + 150 g) **(Gl,J,Ml)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400 ml **(Gl)** Makaron pszenny z łososiem i szpinakiem (200 g + 150 g) **(Gl,J,Ml)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400 ml **(Gl)** Makaron pszenny z łososiem i szpinakiem (200 g + 150 g) **(Gl,J,Ml)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400 ml **(Gl)** Makaron pełnoziarnisty z łososiem i szpinakiem (200 g + 150 g) **(Gl,J,Ml)** Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400 ml **(Gl)** Makaron pełnoziarnisty z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) **(Gl,J,Ml)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400 ml **(Gl)** Makaron b/j z polewą (jogurt roślinny, truskawki) (200 g + 150 g) Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	*Dieta bogatoenergetyczna kisiel 150ml **Dieta wysokobiałkowa kisiel 150ml			Kisiel b/c 150 ml		
Kolacja	Humus (wyrób własny ,pomidor ,papryka ,czosnek ,sezam) 100 g **(G,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Ser biały półtłusty 70g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Ser biały półtłusty 70g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Humus (wyrób własny) 100 g **(G,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 130 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Humus (wyrób własny) 100 g **(G,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Humus (wyrób własny) 100 g **(G,J)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g
Posiłek nocny	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.	
Wartości odżywcze	Energia: 2380 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 76,2 g Kw. Tł. Nasycone: 20,3 g Węgl./w tym cukry:382 g/63g Błonnik: 30,5 g Sód:1681 mg	Energia: 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.

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

15,11,25 Sobota

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Kakao na mleku 250 ml **(Ml)*** Ser żółty 70g **(Sj,G)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml **(Ml)** Ser biały 100g **(Sj,G)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml **(Ml)** Ser biały 100g **(Sj,G)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml **(Ml)** Ser biały 100 g **(Sj,G)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml **(Ml)** Pasta z białej fasoli i natki pietruszki 100 g Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kakao na mleku roślinnym 250 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.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka zbożowe 4 sz. Dieta wysokobiałkowa Jogurt owocowy 200g			Jogurt naturalny 150 ml **[ML)**		
Obiad	Zupa marchewkowa 400ml **(Gl)** Wieprzowina w pięciu smakach 200 g **(Gl,J)** ryż 200g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa 400ml **(Gl)** Wieprzowina w pięciu smakach 200 g Ryż 200g Brokuły na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa 400ml **(Gl)** Wieprzowina w pięciu smakach 200 g Ryż 200g Brokuły na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa 400ml **(Gl)** Wieprzowina w pięciu smakach 200g **(Gl,J)** ryż brązowy 200 g brokuł na parze 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa 400ml **(Gl)** Warzywa z patelni z tofu. 250g **(R)** ryż 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa 400ml **(Gl)** Warzywa z patelni (brokuł, marchew, pomidor, papryka, cebula) z tofu 250 g ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta bogatoenergetyczna Budyń owocowy 200g Dieta wysokobiałkowa Budyń owocowy 200g			Wafle ryżowe 3 szt.		
Kolacja	paprykarz 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	paprykarz 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	paprykarz 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Paprykarz 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 130 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	paprykarz warzywny 100 g **(Ml)** 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	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: 2478 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 63,7 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:390 g/60g Błonnik: 34,6g Sód:1735 mg	Energia: 2476 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 63,7 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:390 g/60g Błonnik: 34,4g Sód:1700 mg	Energia: 2476 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 63,7 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:390 g/60g Błonnik: 34,4g Sód:1700 mg	Energia: 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.

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

16,11,25 Niedziela

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Kakao250ml szynka 50g Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100g	Kakao 250ml (**Gl**) szynka 50g Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100g	Kakao 250ml (Ml,J) szynka 50g Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100g	Kakao 250ml (Ml,J) szynka 50g Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 150 g (**Gl**) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100g	Kakao 250ml (Ml,J) Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml ,ogórek 100g ,serek topiony 100g	kakao 250 ml Pasta z czerwonej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 m ,ogórek 100g
II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka maślane 4 szt Dieta wysokobiałkowa jogurt naturalny 150ml			Sałatka z warzyw surowych (sałata, pomidor, ogórek, oliwa)150g		
Obiad	Zupa rosół 400 ml (**Gl**) Pieczeń rzymska 120 g (**Gl,J**) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół 400 ml (**Gl**) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (**Gl**) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół 400 ml (**Gl**) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (**Gl**) ziemniaki 200 g surówka z marchewki. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół 400 ml (**Gl**) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (**Gl**) ziemniaki 200 g surówka z marchewki 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 ml (**Gl**) Kotlet sojowy 100 g (**J,Sj,Gl**) ziemniaki 200 g surowka z marchewki. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 ml (**Gl**) Kotlet sojowy 100 g (**J,Sj,Gl**) ziemniaki 200 g surówka z marchewki. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD				Jogurt naturalny 150ml		
Kolacja	Pasztet drobiowy 70g Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasztet drobiowy 70g Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasztet drobiowy 70g Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasztet drobiowy 70g Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Jajko 2 szt. (**J**) Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Sałatka z tofu 100g 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			Maślanka 150 ml (**Ml**)	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.

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

17.11.25 Poniedziałek	**Śniadanie**	Płatki żytnie na mleku 350 ml **(Ml,Gl** Szynka hetmańska 70g [SI]. **(Sj,Gl)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 50 g ,pomidor 50g	Płatki żytnie na mleku 350 ml **(Ml,Gl** **,szynka hetmańska 70g**.[SI] **(Sj,Gl)** 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 hetmańska 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka hetmańska 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Ogórek 50 g ,pomidor 50g	Płatki żytnie na mleku 350 ml **(Ml,Gl),** Ser żółty 0g **(Ml)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 50g,ogórek 50g	Płatki żytnie na mleku roślinnym 350 ml, Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g ,sałatka jarzynowa 100g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50g,ogórek 50g
	II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Mleko 3.2% tłuszczu 200ml Dieta wysokobiałkowa Mleko 200ml			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
	Obiad	Zupa krupnik 400 ml **(Gl)** spaghetti 350g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400 ml **spaghetti 350g** Kompot z cukrem Owoc	Zupa krupnik 400 ml **(Gl)** spaghetti 350g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnika 400 ml **(Gl)** Spaghetti 350g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400 ml **(Gl)** Spaghetti sojowe 350g **(SI)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400 ml **(Gl]** spaghetti sojowe 350g **(SI)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Kefir 250 ml		
	Kolacja	kaszanka 100g Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g	Szynka drobiowa700g Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka drobiowa 70g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g **(Ml)** Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka drobiowa 70g 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 ,toffu50g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml
	Posilek nocny	Wafle sonoko 3 szt.			Sałatka z warzyw świeżych 150g **(Gl,Ml,Sj)**	Wafle sonoko 3 szt.	
	Wartości odżywcze	Energia: 2300 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 62 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:390 g/68g Błonnik: 28g Sód:1680 mg	Energia: 2268 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 57 g Kw. Tł. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:385 g/67g Błonnik: 26 g Sód:1640 mg	Energia: 2268 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 57 g Kw. Tł. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:385 g/67g Błonnik: 26 g Sód:1640 mg	Energia: 2315 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry: 333g/40g Błonnik: 51 g Sód:1700 mg	Energia: 2300 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:388 g/68g Błonnik: 28,3 g Sód:16250 mg	Energia: 2201 kcal Białko: 66,8 g Tł. Ogółem: 54 g Kw. Nasycone: 16 g Węgl./w tym cukry:388g/68,4g Błonnik: 49,3 g Sód:1640 mg

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

18,11,25, Wtorek

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml **(Ml,Gl)** Szynka szkolna 70g **SII)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml **(Ml,Gl)** Szynka szkolna 100 g **(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 400 ml **(Ml,Gl)** Szynka szkolna 70 g **(SI)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka szkolna 70g [**SI)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml **(Ml,Gl)** Twarożek z koperkiem 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	Płatki owsiane na mleku roślinnym 400 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.	Dieta bogatoenergetyczna kromka chleba 40g, masło 5g ser żółty 20g Dieta wysokobiałkowa kromka chleba 40g, masło 5g ser żółty 20g			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
Obiad	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml **(Gl)** Kotlet schabowy 100g ,ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml **(Gl)** Schab w sosie 120g ,ziemniaki 200g **(GL]** marchewka na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml **(Gl)** Schab w sosie 120g ,ziemniaki 200g , **(Gl)** marchewka na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml **(Gl** Schab w sosie 120g ,ziemniaki 200g **(Gl)** Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml **(Gl)** Gulasz sojowy 250 g **(Gl,Sj)** Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml **(Gl)** Gulasz sojowy 250 g **(Gl,Sj)** Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta bogatoenergetyczna Mleko3,2% tłuszczu 200ml Dieta wysokobiałkowa mleko 200ml			Kisiel truskawkowy 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 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 Papryka czerw. 100 g	Sałatka jarzynowa z jajkiem 150g **(G,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml	Sałatka jarzynowa bez jajka z tofu150g 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)**			Jogurt naturalny 150 ml. **(,Ml,)**	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

19,11,25 Środa		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 400 ml **(Ml)** Pasztet drobiowy (wyr.wł) 70 g **(Gl,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 400 ml **(Ml)** Pasztet drobiowy (wyr.wł) 70 g **(Gl,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 400 ml **(Ml)** Pasztet drobiowy (wyr.wł) 70 g **(Gl,J)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	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 ryżowe na mleku 400 ml **(Ml)** Pasta z zielonego groszku 100 g Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 400 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
	II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka 4 szt Dieta wysokobiałkowa Jogurt naturalny 150ml			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
	Obiad	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Żołądki drobiowe w sosie pieczarkowym 250 g **(Gl)** Kasza pęczak 200 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Gulasz wieprzowyy 250 g **(Gl)** Kasza pęczak 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Gulasz wieprzowy 250 g **(Gl)** Kasza pęczak 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Gulasz wieprzowy 250 g **(Gl)** Kasza pęczak 200 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Gulasz warzywny z ciecierzycą 250 g **(Gl)** Kasza pęczak 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml **(Gl)** Gulasz warzywny z ciecierzycą 250 g **(Gl)** Kasza pęczak 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Dieta bogatoenergetyczna Serek pełnotłusty 200ml Dieta wysokobiałkowa Serek 200ml			Jogurt nat. 150 ml **(Ml)**		
	Kolacja	Szynkowa 70 g **(R)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Szynkowa 70 g **(R)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynkowa 70 g **(R)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g **(Ml)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynkowa 70 g **(R)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek 100 g	Ser topiony 70g [ML] Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Tofu 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posiłek nocny	Sok owocowo - warzywny 0,2 l			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Sok owocowo - warzywny 0,2 l	
	Wartości odżywcze	Energia: 2380kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/58g Błonnik: 31g Sód:1602 mg	Energia: 2361 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1610 mg	Energia: 2361 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1610 mg	Energia: 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: 85,5 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry: 340g/53g Błonnik: 28,1 g Sód:1700 mg	Energia: 2196 kcal Białko: 66,3 g Tł. Ogółem: 61,2 g Kw. Nasycone: 20,2 g Węgl./w tym cukry:330 g/55g Błonnik: 30,1 g Sód:1719 mg

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

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

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

20,11,25 Czwartek	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, **(Ml)*** Mielonka 70g. **(SI)** 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. **(SI)** 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 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka hetmańska 70g . **(SI)** Masło 15 g **(Ml)** 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 15 g **(Ml)** 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 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 4 sztuki Dieta wysokobiałkowa Jogurt naturalny 150ml			Sałatka grecka 150g **(,Ml,)**		
Obiad	Zupa barszcz czerwony 400ml **(Gl)** Pierogi z kapustą i pieczarką 7 szt. **(Gl,)** Marchewka na ciepło 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml **(Gl)** Pierogi z mięsem 7 szt. **(Gl,)** Marchew na ciepło. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml **(Gl)** Pierogi z mięsem 7 szt. **(Gl,)** Marchew na ciepło. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml **(Gl)** Pierogi z mięsem 7 szt. **(Gl,)** marchewka tarta surowa 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml **(Gl)** Pierogi z kapustą 7 szt. **(Gl,J,Ml)** marchewka tarta surowa 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml **(Gl)** pierogi z kapustą 7 szt. marchewka tarta surowa 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta bogatoenergetyczna Budyń waniliowy na mleku 3,2%tł 150ml Dieta wysokobiałkowa Budyń waniliowy 150ml			Budyń waniliowy b/c 150 g		
Kolacja	Paprykarz z łososia 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Paprykarz z łososia 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Paprykarz z łososia 70 g **(Sj)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g **(Ml)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Paprykarz z łososia 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek kiszony 100 g	Pasztet sojowy 100 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 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 kiszony 100 g
Posiłek nocny	Rogal maślany 1 szt. **(Gl, ML, J)**			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Rogal maślany[i] 1 szt**. (Gl, ML, J)**	
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.

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

21,11,25, Piątek

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350ml, **(Ml,Gl)*** 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 jęczmienne na mleku 350ml, **(Ml,Gl)** Pasta jajeczna 100 g **(J,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)** Pasta jajeczna 100 g **(J,G)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 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 owsiane 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 Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 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 Mleko 200ml			Sałatka z oliwą z oliwek 150g		
Obiad	Zupa ryżanka 400 ml filet rybny 100 g **(J,Gl)** Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Pulpet rybny 100 g **(J,Gl,R)** Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 130 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Pulpet rybny 100 g **(J,Gl,R)** Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 130 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Pulpet rybny 100 g **(J,Gl,R)** Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Kopytka polane cebulką 350 g **(Gl)** Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Kopytka b/j polane cebulką 350 g **(Gl)** Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka zbożowe 4 szt Dieta wysokobiałkowa Kefir 200ml			Jogurt nat. 150 g		
Kolacja	Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g **(Ml)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta pomidorowa (wyrób własny) 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 (wyrób własny) 100 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g **(Ml)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g **(Ml)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g **(Ml)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Tofu 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
Posiłek nocny	Mleko UHT 200ml, 2 % tł **(Ml)**			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: 2456 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 82,1 g Kw. Tł. Nasycone: 25,8 g Węgl./w tym cukry:325 g/60g Błonnik: 25,5 g Sód:1812 mg	Energia: 2382 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 80,2 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:318 g/56g Błonnik: 24,5 g Sód:1780 mg	Energia: 2360 kcal Białko: 92,1 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry: 318 g/56g Błonnik: 24,5 g Sód:1790 mg	Energia: 2422 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 75,5 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry: 318g/40g Błonnik: 52,1 g Sód:1805 mg	Energia: 2350 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 71,1 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 324g/55g Błonnik: 36,6 g Sód:1743 mg	Energia: 2231 kcal Białko: 75,3 g Tł. Ogółem: 68,1 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:370 g/59,3g Błonnik: 44,7 g Sód:1690 mg

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

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

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

22,11,25 Sobota		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Kakao na mleku 250ml, (**Ml**)* Szynka królewska 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kakao na mleku 250ml, (**Ml**) Szynka królewska 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kakao na mleku 250ml, (**Ml**) Szynka królewska 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl**) Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kakao na mleku 250ml, (**Ml**) Szynka królewska 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 150 g (**Gl**) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250ml, (**Ml**) Pasta z zielonego groszku 100 g Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kakao na mleku roślinnym 250ml, Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g
	II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka maślane 4 szt Dieta wysokobiałkowa jogurt 150ml			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), ogórek 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
	Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Leczo z kiełbasą 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, brokuł, marchewka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, brokuł, marchewka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, brokuł, marchewka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna200 g **(Gl)** Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Leczo warzywne z fasolą 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Leczo warzywne z fasolą 250 g Kasza jęczmienna 200 g **(Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Dieta bogatoenergetyczna Budyń waniliowy 150ml Dieta wysokobiałkowa Budyń waniliowy 150ml			Budyń waniliowy b/c 150 ml **(Ml)**		
	Kolacja	Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 100 g Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Ser biały 100 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Ser biały 100 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g (**Ml**) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 100 g Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 100 g Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posiłek	Sok owocowo – warzywny 0,2 l			Brokuł na parze 150g	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: 2152 kcal Białko: 68,3 g Tł. Ogółem: 65,5 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 350g/60g Błonnik: 26 g Sód:1773 mg	Energia: 2131 kcal Białko: 66 g Tł. Ogółem: 63,3 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:351 g/59g Błonnik: 40,1 g Sód:1720 mg

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

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