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 2025,12,03	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml, **(Ml,Gl)*** Parówki 2szt. **(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)** Szynka hetmańska 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 hetmańska 70 g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Parówki szt.2 **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 150 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml pomidor 100 g ketchup 15g.	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 rzytnie 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)kasza jęczmienna** 200 g Surówka kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony400ml **(Gl)** Pieczeń rzymska 120 g **(Gl)** kasza jęczmienna 200 g sałata z jogurtem 80g **(Ml)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml **(Gl)** Pieczeń rzymska 120 g **(Gl)** kasza jęczmienna 200 g sałata z jogurtem 80g **(Ml)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml **(Gl)** Pieczeń rzymska 120 g **(Gl)** kasza jęczmienna 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 Kasza jęczmienna 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony soczewicy 400ml **(Gl)** Sos warzywny z tofu (dynia, marchew, kalafior, brokuł) 250 g Kasza jęczmienna 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	Szynka hetmańska70 g Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100g	Szynka hetmańska70 g Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka hetmańska70 g Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka hetmańska70 g 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			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 2025,12,04

	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)** Kotlet schabowy 100 g ziemniaki 200 g buraczki 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Schab w sosie120 g **(Gl)** Ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Schab w sosie 120 g **(Gl)** ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Schab w sosie120 g **(Gl)** ziemniaki 200 g buraczki 120g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Kotlet sojowy w sosie120 g **(Gl,Sj)** ziemniaki 200 g buraczki 120g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa zacierkowa 400 ml **(Gl)** Kotlet sojowy w sosie 120 g **(Gl,Sj)** Ziemniaki 200 g buraczki 120g Kompot z cukrem 250 ml
P D	Wysokoenerg.budyń 150g	Dodatek białkowy budyń150g		Kisiel b/c 150 ml		
Kolacja	Pasta humus (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 humus (wyrób własny) 100 g (**G**) Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 130 g (**Gl)** Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z humus (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 humus (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 2025,12,05		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 ml **(Ml)*** Ser biały 70g. **(ML)** 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 50 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)** Makaron z łososiem I szpinakiem 350g **[ML,R, GL]** 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	Serek topionyy 50 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g,dżem 15g	Ser biały 50 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g dżem 15g	Ser biały 50 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g dżem 15g	Ser biały 50 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 130 g (**Gl)** Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Ser biały 50 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	Rogal maślany			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Rogal maślany	
	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 10,12,06	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (**Ml**)* Szynka z indyka 50 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) rodkiewka50 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (**Ml**) Szynka z indyka 50 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl**) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (**Ml**) Szynka z indyka 50 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl**) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (**Ml**) Szynka z indyka 50 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 150 g (**Gl**) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (**Ml**) Ser żółty 50 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl**) Pomidor 50 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**) Pomidor50 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 z tuńczykiem, koperku (wyr. wł.)70 g **(,MLR,G)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl**) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 50 g	Pasta z tuńczykiem, i koperku (wyr. wł.)70 g **(,MLR,G)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 50 g	Pasta z tuńczykiem i koperku (wyr. wł.)100 g **(,MLR,G)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 50 g	Pasta z tuńczykiem, i koperku 70 g **(ML,R,G)** Masło 15 g (**Ml**) Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 50 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 50 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 50 g
	Posiłek nocny	Sok owocowy			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Sok owocowy	
	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

Niedziela 2025,12,07

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Kakao na mleku 300 ml (**Ml)*** Pasta mięsna 70 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl)** Ogórek 50 g	Kakao na mleku 300 ml (**Ml)** Szynka hetmańska 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl)** Pomidor 50 g	Kakao na mleku 300 ml (**Ml)** Szynka hetmańska 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl)** Pomidor 50 g	Kakao na mleku 300 ml (**Ml)** Szynka hetmańska 70 g **(Sj)** Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (**Gl)** Ogórek 50 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 50 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 50 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 koperkowa z ryżem 400 ml Pierś z kurczaka pieczona 85 g + 80 g **(Gl)** Ziemniaki 180g marchewka gotowana 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g **(Gl)** ziemniaki 180 g gotowana marchewka 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g **(Gl)** ziemniaki 180 g gotowana marchewka 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Pierś z kurczaka pieczona 85 g + 80 g **(Gl)** Ziemniaki 180g **marchewka surowa 120g** Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Kotlet sojowy 100 g **(Gl)** ziemniaki 200 g gotowana marchewka 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Kotlet sojowy 100 g **(Gl)** ziemniaki 200 g gotowana marchewka 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 Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka słoneczna 70 g **(Sj)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g (**Ml)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka słoneczna 70 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g	Humus z ciecierzycy 100g Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g	Humus z ciecierzycy 100g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 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

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

Poniedziałek 2025,12,08

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml **(Ml,Gl)** Twarożek koperkiem 70 g **(Ml)** 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)** Twarożek z koperkiem 70 g **(Ml)** 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)** Twarożek z koperkiem 70 g **(Ml)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Twarożek koperkiem 70 g **(Ml)** 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)** Twarożek z koperkiem 70 g **(Ml)** 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 Tofu 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (**Gl)** Herbata z cukrem 25 Pomidor 100 g
II śn.	Chleb 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 550 g **(Sj)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka drobiowa 50 g **(Sj)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g (**Ml)** Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka drobiowa 50 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				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**		
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 2025,12,09		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 350 ml **(Ml,Gl)** pasztet 50 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** 50 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 50 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) 50 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	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
	II śn.	Wysokoenergetyczna Dodatek kiśiel 150g	wysokobiałkowaDodatek 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		.				
	Kolacja	Szynka szkolna 50g Pieczywo mieszane130g Herbata z cukrem250ml Ogórek 100g	Szynka szkolna 50g Pieczywo mieszane 130g Herbata z cukrem 250ml Pomidor 100g	Szynka szkolna 50g Pieczywo mieszane 130g Herbata z cukrem 250ml Pomidor 100g	Szynka szkolna 50g Pieczywo mieszane 130g Herbata 250ml Ogórek 100g	Ser żółty 50g Pieczywo mieszane 130g 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 2025,12,10

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wgańska
Śniadanie	Zacierki na mleku 300 ml **(Ml,Gl)*** Szynka wieprzowa. **50g , .** 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 50g , Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100g	Zacierki na mleku 300 ml **(Ml,Gl)** Szynka wieprzowa50 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)** Gołąbek po góralsku 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)** Pulpet w sosie120 g **(Gl)** Ziemniaki 200 g Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml **(Gl)** Pulpet w sosie 120 g **(Gl)** ziemniaki 200 g Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml **(Gl)** Gołąbek po góralsku 120 g **(Gl)** ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 ml **(Gl)** Kotlet sojowy 100 g **(J,S,Gl)** ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 ml **(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			Budyń waniliowy b/c 150 g		
Kolacja	Sałatka jarzynowa z jajkiem 150g Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 m	Sałatka jarzynowa z jajkiem 150g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml.	Sałatka jarzynowa z jajkiem 150g **(Sj)** Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **(Gl)** Herbata z cukrem 250 ml	Sałatka jarzynowa z jajkiem 150g Masło 15 g **(Ml)** Pieczywo razowe 130 g **(Gl)** Herbata b/c 250 ml	Sałatka jarzynowa z jakiem 150g 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	Wafle ryżowe
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

Czwartek 2025,12,11

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350ml, (**Ml,Gl)*** Twarożek ze szczypiorkiem 70(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 350ml, (**Ml,Gl)** Twarożek z koperkiem 70g(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,Gl)** Twarożek z koperkiem 70g(Ml) Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	pasztet 50 g **(gl)** Twarożek ze szczypiorkiem 70g(Ml) 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)** Twarożek ze szczypiorkiem 70g(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 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 mielony 120g(Gl) ziemniaki 200g Buraczki 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml pulpet mielony 120g gotowany w sosie (Gl) Buraczki 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml pulpet mielony 120g gotowany w sosie ziemniaki 200g buraczki 120g (**Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml pulpet mielony 120g gotowany w sosie ziemniaki 200g Surowa tarta marchewka 120g **(Gl,)** Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Sos warzywny z tofu ziemniaki 200g Buraczki 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Sos warzywny z tofu120g[GL,SI] ziemniaki 200g buraczki 120g (**Gl)** Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD	Dodatek budyń 150g	Dodatek budyń 150g.		Jogurt nat. 150 g		
Kolacja	Paprykarz 70 g **(GL)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (**Gl)** Herbata z cukrem 250 Pomidor 100 g	Paprykarz 70 g **(GL])** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Paprykarz 70 g **(GL)** Pieczywo pszenno-żytnie 130 g **Gl** Masło 15 g (**Ml)** Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Paprykar70 g **(GL)** Masło 15 g (**Ml)** Pieczywo razowe 130 g **Gl** Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	**paprykarz 70g** 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	Bułka maślana			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 30 g **(Gl,Ml,Sj)**	Bułka maślana	
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.

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

Piątek 20205,12,12

	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 300 g **(J,Gl) z** sosem warzywnym Sałatka wiosenna 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** Kopytka 300 g **(J,Gl) z** sosem warzywnym bukiet warzyw na parze 130 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** Kopytka 300 g **(J,Gl) z** sosem warzywnym ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 130 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** Kopytka 300 g **(J,Gl) z** sosem warzywnym Salatka wiosenna 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** Kopytka 300 g **(J,Gl) z** sosem warzywnym sałatka wiosenna 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml **(Gl)** Kopytka 300 g bez jajka **(Gl) z** sosem warzywnym 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 Ogórek 100 g	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.