

Szpital Drewnica Ząbki ul. Rychlickiego 1							
Sobota 2025, 10, 04		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy-swalalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Kakao na mleku 250 ml (MI)* Pasta mięsna z warzywami 70 g (Sj,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml (MI) Pasta mięsna z warzywami 70 g (Sj,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml (MI) Pasta mięsna z warzywami 70 g (Sj,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml (MI) Pasta mięsna z warzywami 70 g (Sj,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml (MI) Pasta z białej fasoli i natki pietruszki 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kakao na mleku roślinnym 250 ml Pasta z białej fasoli i natki pietruszki 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g
	II śn.	** dieta bogatoenergetyczna Chleb pszenno -żytni masło dżem * dieta wysokobiałkowa Chleb pszenno-żytni masło, polędwica drobiowa, ogórek (GI,MI,Sj)			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa zacierkowa 400ml (GI) Leczo z kiełbasą 350 g (GI,J) pęczak 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400ml (GI) Leczo z wieprzowiną 350 g (GI,J) pęczak 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400ml (GI) Leczo z wieprzowiną 350 g (GI,J) pęczak 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400ml (GI) Leczo z wieprzowiną 350 g (GI,J) pęczak 200 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400ml (GI) Jajko sadzone 2 szt. (J) pęczak 200 g Surówka 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400ml (GI) Warzywa z patelni (brokuł, marchew, pomidor, papryka, cebula) z tofu 250 g pęczak 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	** dieta bogatoenergetyczna Budyń 150g * dieta wysokobiałkowa Budyń 150g			Wafle ryżowe 3 szt.		
	Kolacja	Ser biały 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Ser biały 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Ser biały 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Ser biały 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Ser biały 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Humus z ciecierzycy 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	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: MI - mleko, GI - gluten, Sj - soja, S - seler, J - jaja, R - ryba, G – gorczyca				Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.			

Niedziela 2025,10,05		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI)* Ser topiony 50 g (MI) Szynka z indyka 20 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerw.100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Szynka z indyka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (I) Szynka z indyka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Szynka z indyka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka czerw.100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Pasta z czerwonej fasoli 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerw.100 g Dżem 30 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 (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerw.100 g Dżem 30 g
	II śn.	** dieta bogatoenergetyczna kisie150g * dieta wysokobiałkowa Chleb pszenno-żytni masło, szynka, ogórek (GI,MI,Sj)			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml(GI) Pieczeń rzymska 140g ryż 200 g buraczki 120g Kompot z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml(GI) pieczeń rzymska 140 g (GI) ryż 200 g buraczki 120g Kompot z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GI) Pieczeń rzymska140 g (GI) ryż 200 g buraczki 120g Kompot z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml(GI) Pieczeń rzymska140 g (GI) ryż brązowy 200 g brokuły gotowane120g Kompot b/c 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 ml Ser w panierce 100 g (J,MI,GI) ryż 200 g buraczki 120g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 ml Kotlet sojowy 100 g (GI,Sj) ryż 200 g buraczki 120g Kompot z cukrem 250 ml
	PD	** dieta bogatoenergetyczna Mleko UHT 3,2% tł * dietę wysokobiałkową Mleko UHT			Budyń b/c 150 ml (MI)		
	Kolacja	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. wł.)70 g (J,R,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. wł.)70 g (J,R,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. wł.)70 g (J,R,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 70 g (J,R,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Jajko 2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) 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 (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2380 kcal Białko: 88,7 g Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 30 g Węgl./w tym cukry:370 g/58g Błonnik: 35 g Sód:1805 mg	Energia: 2395 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 82 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:372 g/58g Błonnik: 35 g Sód:1790 mg	Energia: 2395 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 82 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:372 g/58g Błonnik: 35 g Sód:1790 mg	Energia: 2520 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 90,3 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry: 312g/50g Błonnik: 47,3 g Sód:1820 mg	Energia: 2315 kcal Białko: 84,2 g Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:385 g/57g Błonnik: 37,3 g Sód:1802 mg	Energia: 2278 kcal Białko: 59 g Tł. Ogółem: 56,3 g Kw. Nasycone: 17,1 g Węgl./w tym cukry:375g/56g Błonnik: 39 g Sód:1760 mg

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

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

Szpital Drewnica Ząbki ul. Rychlickiego 1							
Poniedziałek 2025,10,06		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 350 ml, (MI,GI)* Szynka słoneczna 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka słoneczna 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka słoneczna 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka słoneczna 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml, (MI,GI) Pasta z białej fasoli 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki żytnie na mleku roślinnym 350 ml, Pasta z białej fasoli 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
	II śn.	** dieta bogatoenergetyczna Ciastka 4 szt. * dietę wysokobiałkową Chleb pszenno-żytni masło ser żółty, ogórek			Salatka z surowych warzyw (sałata, pomidor, ogórek) 120g z oliwą		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Kotlet mielony 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 120 g Kompot b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Placki ziemniaczane 3 szt. (GI,J) Sałata z jogurtem 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem bez jaj 400ml (GI) Placki ziemniaczane 3 szt. (GI,J) Sałata z jogurtem 120 g Kompot z cukrem 250 ml
	PD	** dieta bogatoenergetyczna Kisiel 150 g * dieta wysokobiałkową Kefir 150ml			Kisiel b/c 150 g		
	Kolacja	Kaszanka z cebulą podsmażaną (wyrób własny) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g Musztarda 15 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek kiszony 100 g	Salatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Salatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml
	Posilek nocny				Chleb razowy (80groślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g		
	Wartości odżywcze	Energia: 2415 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 93 g Kw. Tł. Nasycone: 35 g Węgl./w tym cukry:382 g/55g Błonnik: 30,3g Sód:1804 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 93,3 g Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:365 g/54g Błonnik: 33g Sód:1780 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 93,3 g Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:365 g/54g Błonnik: 33g Sód:1780 mg	Energia: 2426 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 71,3 g Kw. Nasycone: 21,2 g Węgl./w tym cukry: 340g/49g Błonnik: 47,2 g Sód:1807 mg	Energia: 2301 kcal Białko: 75 g Tł. Ogółem: 63,2 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:365 g / 57g Błonnik: 42,3 g Sód:1777 mg	Energia: 2305 kcal Białko: 70,1 g Tł. Ogółem: 62,4 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:362g/59g Błonnik: 46 g Sód:1788 mg

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

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

Szpital Drewnica Ząbki ul. Rychlickiego 1							
Wtorek 2025,10,07		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI,GI)* Szynka tostowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka tostowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka tostowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka tostowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI,GI) Ser żółty 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 350 ml, (GI) Pasta warzywna z fasolą 700 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g
	II śn.	** dieta bogatoenergetyczna Kisiel 150g * dietę wysokobiałkową Kefir 150g			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kluski leniwe polane masłem 350g (GI,J) Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kluski leniwe polane masłem 350g (GI,J) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kluski leniwe 350g (GI,J) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kopytka (z mąką gryczaną) z sosem jogurtowo – warzywnym (350g + 80 g) (GI,MI) Surówka z marchewki 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kluski leniwe polane masłem 350g (GI) Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kopytka b/jaja z sosem warzywnym (350g 80 g) (GI) Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
		** dieta bogatoenergetyczna Budyń 150g * dieta wysokobiałkową Budyń 150g			Jogurt nat. b/c 150 ml (MI)		
	Kolacja	Paprykarz z łososia got.(wyr.wł)70 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20g Pomidor 80 g	Paprykarz z łososia got. (wyr.wł) 70 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20g Pomidor 80 g	Paprykarz z łososia got. (wyr.wł) 70 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20g Pomidor 80 g	Paprykarz z łososia got. (wyr.wł) 70 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20g Pomidor 80 g	Paprykarz warzywny (wyr.wł)70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20g Pomidor 80 g	Paprykarz warzywny (wyr.wł) 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20g Pomidor 80 g
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2371 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 92 g Kw. Tł. Nasycone: 28 g Węgl./w tym cukry:382 g/66g Błonnik: 34g Sód:1702 mg	Energia: 2371 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 92 g Kw. Tł. Nasycone: 28 g Węgl./w tym cukry:382 g/66g Błonnik: 34g Sód:1702 mg	Energia: 2312 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 87 g Kw. Tł. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:382 g/66g Błonnik: 34g Sód:1702 mg	Energia: 2402 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 89,3 g Kw. Nasycone: 25,1 g Węgl./w tym cukry: 325g/38g Błonnik: 43 g Sód:1730 mg	Energia: 2385 kcal Białko: 79,2 g Tł. Ogółem: 94,3 g Kw. Nasycone: 28,5 g Węgl./w tym cukry: 380g/66g Błonnik: 34 g Sód:1720 mg	Energia: 2290 kcal Białko: 69,3 g Tł. Ogółem: 74 g Kw. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry:385 g/60g Błonnik: 44,2 g Sód:1700 mg

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

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

Szpital Drewnica Ząbki ul. Rychlickiego 1							
Środa 2025,10,08		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, (MI,GI)* Ser biały 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, (MI,GI) Ser biały 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, (MI,GI) Ser biały 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Ser biały 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, (MI,GI) Ser biały 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 350 ml, (GI) Pasta z białej fasoli i natki pietruszki 0 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g Dżem 30 g
	II śn.	** dieta bogatoenergetyczna Ciastka 4 szt * dieta wysokobiałkowa Jogurt 150 g			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa jarzynowa 400ml (GI) Spaghetti 350g [GL] Kompot z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa 400ml (GI) Spaghetti 350g [GL] Kompot z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa 400ml (GI) Spaghetti 350g [GL] Kompot z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa 400ml (GI) Spaghetti 350g (GI) Kompot b/c 250 mlc	Zupa jarzynowa 400ml (GI) spaghetti sojowe 350 g (GI,Sj) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa 400ml (GI) Spaghetti sojowe w 120 g (GI,Sj) Kompot z cukrem 250 ml
	PD	** dieta bogatoenergetyczna Budyń 150g * dieta wysokobiałkowa Budyń 150g			Kefir 150 ml (MI)		
	Kolacja	Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 100 g	Salátka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Salátka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2426 kcal Białko: 98,6 g Tł. Ogółem: 95 g Kw. Tł. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:360 g/55g Błonnik: 33,1 g Sód:1733 mg	Energia: 2405 kcal Białko: 100,1 g Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:365 g/55g Błonnik: 33,6 g Sód:1740 mg	Energia: 2405 kcal Białko: 100,1 g Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:365 g/55g Błonnik: 33,6 g Sód:1740 mg	Energia: 2448 kcal Białko: 104,3 g Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 317g/48,8g Błonnik: 44 g Sód:1751 mg	Energia: 2312 kcal Białko: 86,3 g Tł. Ogółem: 68,3 g Kw. Nasycone: 24,2 g Węgl./w tym cukry:358 g/54g Błonnik: 41,3 g Sód:1730 mg	Energia: 2279 kcal Białko: 73 g Tł. Ogółem: 63,3 g Kw. Nasycone: 24,2 g Węgl./w tym cukry:360 g/56g Błonnik: 44 g Sód:1700 mg

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

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

Szpital Drewnica Ząbki ul. Rychlickiego 1							
Czwartek 2025,10,09		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (MI,GI)* Ser żółty 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml (MI,GI) Szynka z indyka 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml (MI,GI) Szynka z indyka 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Ser żółty 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml (MI,GI) Ser żółty 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Kasza manna na mleku roślinnym 350 ml (GI) , Pasta z czerwonej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	II śn.	** dieta bogatoenergetyczna Chleb pszenno-żytni masło dżem * dieta wysokobiałkowa Chleb pszenno-żytni masło szynka, ogórek (GI,MI,Sj)			Salatka z warzyw surowych z olejem 120g		
	Obiad	Zupa krupnik 400ml (GI) Pierogi z mięsem 2 szt. (GI,J) Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa krupnik 400ml (GI) Pierogi z mięsem 2 szt. (GI,J) Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa krupnik 400ml (GI) Pierogi z mięsem 2 szt. (GI,J) Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa krupnok 400ml (GI) Pierogi z mięsem 2 szt. (GI,J) Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot b/c 250 ml	Zupa krupnik 400ml (GI) Pierogi z kapusta i pieczarkami 2 szt. (GI,J) Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa krupnok 400ml (GI) Pierogi z kapusta i pieczarkami 2 szt. Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml
	PD	** dieta bogatoenergetyczna Maślanka 150ml * dieta wysokobiałkowa Maślanka 150ml			Maślanka 150ml (MI)		
	Kolacja	Salatka jarzynowa z kurczakiem 150g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Szynka królewska 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Szynka królewska 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Szynka królewska 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml pomidor 100 g	Salatka jarzynowa 150g Jajko got. 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Salatka jarzynowa bez jajka 150g Tofu 50 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2412 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 82 g Kw. Tł. Nasycone: 23,5 g Węgl./w tym cukry:361 g/56g Błonnik: 34,3g Sód:1780 mg	Energia: 2381 kcal Białko: 90,2 g Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry:373 g/57g Błonnik: 33 g Sód:1750 mg	Energia: 2381 kcal Białko: 90,2 g Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry:373 g/57g Błonnik: 33 g Sód:1750 mg	Energia: 2480 kcal Białko: 102 g Tł. Ogółem: 71 g Kw. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry: 320g/48g Błonnik: 43 g Sód:1780 mg	Energia: 2420 kcal Białko: 83 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:371 g/54g Błonnik: 37,8 g Sód:1760 mg	Energia: 2231 kcal Białko: 76 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Nasycone: 21,2 g Węgl./w tym cukry:350 g/56g Błonnik: 18,2 g Sód:1780 mg

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

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

Szpital Drewnica Ząbki ul. Rychlickiego 1							
Piątek 2025,10.10		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MI,GI)*południca drob.20g Ser topiony 50g (GL) P Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MI,GI) Szynka hetmańska 40g. (gl) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MI,GI) Szynka hetmańska 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Jajko got. 2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MI,GI) Pasta z ciecierzycy isuszonych pomidorów 100g. Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml (GI) , Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g
	II śn.	** dieta bogatoenergetyczna Jogurt 150ml * dieta wysokobiałkowa Jogurt 150ml			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa ryżanka 400 ml filet rybny 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 130 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 130 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Gulasz sojowy 250 g (Sj,GI) ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Gulasz sojowy 250 g (Sj,GI) ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	** dieta bogatoenergetyczna Ciastka 4szt. * dieta wysokobiałkowa Chleb pszenno-żytni, masło, szynka, ogórek (GI,MI,Sj)			Pieczywo żytnie chrupkie 4 szt		
	Kolacja	Pasta pomidorowa 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta pomidorowa 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta pomidorowa 100 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta pomidorowa 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Pasta pomidorowa 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta warzywna 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2415 kcal Białko: 98,5 g Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:373 g/52g Błonnik: 24,3g Sód:1790 mg	Energia: 2361 kcal Białko: 98,1 g Tł. Ogółem: 72,1 g Kw. Tł. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:360 g/50g Błonnik: 25,2 g Sód:1722 mg	Energia: 2355 kcal Białko: 97,3 g Tł. Ogółem: 71,1 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:363 g/47g Błonnik: 28,2 g Sód:1720 mg	Energia: 2420 kcal Białko: 101 g Tł. Ogółem: 76,g Kw. Nasycone: 20,2 g Węgl./w tym cukry: 323g/35,2g Błonnik: 55 g Sód:1803 mg	Energia: 2408 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 80 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:374 g/97g Błonnik: 29,3 g Sód:1640 mg	Energia: 2213 kcal Białko: 69,3 g Tł. Ogółem: 68 g Kw. Nasycone: 18,8 g Węgl./w tym cukry:369 g/55g Błonnik: 48 g Sód:1680 mg

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

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

Sobota 2025,10,11		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Kakao na mleku 250ml, (MI)* Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI) Twarożek z koperkiem 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI) Twarożek z koperkiem 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI) Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250ml, (MI) Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Jogurt roślinny 150 g Pasta z brokuła 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
	II śn.	** dieta bogatoenergetyczna Kanapka z serem żółtym * dieta wysokobiałkowa Kanapka z serem żółtym			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony 400 ml (GI) Bigos 250 g (Sj) Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400 ml (J,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 250 g (GI) Kasza bulgur 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400 ml (J,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 250 g (GI) Kasza bulgur 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400 ml (J,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 250 g (GI) Kasza bulgur 200 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400 ml (GI) Kapusta zasmażana 250 g Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400 ml (GI) Kapusta zasmażana 250 g Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	** dieta bogatoenergetyczna Mleko UHT * dietę wysokobiałkową Mleko UHT			Kisiel truskawkowy b/c 150 ml		
	Kolacja	Szynka słoneczna 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g	Szynka słoneczna 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka słoneczna 40 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka słoneczna 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g	Humus z ciecierzycy 70g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g	Humus z ciecierzycy 70g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2318 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:295 g/60g Błonnik: 28g Sód:1812 mg	Energia: 2331 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 81 g Kw. Tł. Nasycone: 20,3 g Węgl./w tym cukry:308 g/54g Błonnik: 25 g Sód:1720 mg	Energia: 2331 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 81 g Kw. Tł. Nasycone: 20,3 g Węgl./w tym cukry:308 g/54g Błonnik: 25 g Sód:1720 mg	Energia: 2420 kcal Białko: 103 g Tł. Ogółem: 80 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry: 331g/42g Błonnik: 53 g Sód:1801 mg	Energia: 2289 kcal Białko: 73 g Tł. Ogółem: 74 g Kw. Nasycone: 20,5 g Węgl./w tym cukry: 364g/55g Błonnik: 31 g Sód:1773 mg	Energia: 2240 kcal Białko: 71 g Tł. Ogółem: 72,2 g Kw. Nasycone: 18,8 g Węgl./w tym cukry:370 g/59,3g Błonnik: 45,3 g Sód:1707 mg

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

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

Szpital Drewnica Ząbki ul. Rychlickiego1							
Niedziela 2025,10,12		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI)* Polędwica drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI) Polędwica drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI) Polędwica drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI) Polędwica drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI) Pasta z zielonego groszku 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Jogurt roślinny 150 g Pasta z zielonego groszku 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g
	II śn.	** dieta bogatoenergetyczna Budyń 150g * dieta wysokobiałkowa Budyń 150g			Jogurt naturalny 150ml		
	Obiad	Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g Kasza kuskus 200 g (GI) Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g Kasza kuskus 200 g (GI) Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g Kasza kuskus 200 g (GI) Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g Kasza kuskus 200 g (GI) surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml	Zupa na wywarze roślinnym 400 ml (GI,J) Kotlet sojowy 100 g (GI,Sj) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa na wywarze roślinnym 400 ml (GI,J) Kotlet sojowy 100 g (GI,Sj) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml
	PD	** dieta bogatoenergetyczna Ciastko 4szt * dieta wysokobiałkowa Jogurt 150g			Wafle ryżowe 3 szt.		
	Kolacja	Pasta rybna 70 g (MI,R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Ser homogenizowany 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Ser homogenizowany 70 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta rybna 70 g (MI,R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek 100 g	Ser homogenizowany 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasztet sojowy 70g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posiłek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2401 kcal Białko: 98,3 g Tł. Ogółem: 80,1 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:351 g/52g Błonnik: 31,5g Sód:1805 mg	Energia: 2390 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 80 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:351 g/52g Błonnik: 31,5 g Sód:1792 mg	Energia: 2390 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 80 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:351 g/52g Błonnik: 31,5 g Sód:1792 mg	Energia: 2511 kcal Białko: 99,2 g Tł. Ogółem: 95,3 g Kw. Tł. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry: 314g/40g Błonnik 50,3 g Sód:1805 mg	Energia: 2302 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Nasycone: 18g Węgl./w tym cukry: 350g/53g Błonnik: 33,3 g Sód:1790 mg	Energia: 2283 kcal Białko: 85,1 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:365 g/56g Błonnik: 35,40 g Sód:1781 mg

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

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

Szpital Drewnica Ząbki ul. Rychlickiego 1							
Poniedziałek 2025 ,10,13		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI)* Mielonka 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka słoneczna 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka słoneczna 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka słoneczna 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Pasta z białej fasoli 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta z białej fasoli 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g
	II śn.	** dieta bogatoenergetyczna Kefir 150ml * dieta wysokobiałkowa Kefir 150ml			Kefir naturalny 200ml		
	Obiad	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200g +150g) (GI,MI) Surówka kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron z sosem warzywnym 200g +150g) (GI,MI) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron z sosem warzywnym (200g +150g) (GI,MI) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200g +150g) (GI,MI) Surówka kap. pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200g +150g) (GI,MI) Surówka kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron z sosem pieczarkowym i jogurtem roślinnym (200g +150g) (GI) Surówka kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	** dieta bogatoenergetyczna Ciastka 4 szt. * dieta wysokobiałkowa Jogurt 150ml			Budyń waniliowy b/c 150 g		
	Kolacja	Pasta z soczewicy 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 70 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta z soczewicy 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek kiszony 100 g	Pasta z soczewicy 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g	Pasta z soczewicy 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g
	Posiłek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2344 kcal Białko: 88,2 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: 89 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: 89 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: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

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