

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-11 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-02 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (BIA) Sałata 10 g Ogórki kiszone 90 g Szynka staropolska 50 g (MIĘ)	Szynka włoska 20 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Fasolka szparagowa 120 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,1 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 307 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sól [g] 4,7 WW [Por] 30,8
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Owoc 1 szt Ogórki kiszone 90 g Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIĘ)	Szynka włoska 20 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 4,5 WW [Por] 29,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 90 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIĘ)	Szynka włoska 20 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Fasolka szparagowa 120 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,3 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 270,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 4,4 WW [Por] 27,1
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (BIA) Humus 50 g Ogórki kiszone 90 g	Szynka włoska 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (BIA, SEL) Fasolka szparagowa 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wieprzowa 130 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	szynka wiejska 50 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,6 Białko ogółem [g] 151,6 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 6,8 WW [Por] 36,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-11 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-02 poniedziałek	Dieta Wegetariańska		Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Humus 50 g Sałata 10 g Ogórki kiszone 90 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Twarożek 40 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet jarski z kuskusem 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Fasolka szparagowa 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Ser biały 90 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,9 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 418,7 Błonnik pokarmowy [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 4,9 WW [Por] 42,3
		Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z brokuła i cukinii 100 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ) Owoc 1 szt	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 300 ml	Pasta z wędzonką z twarogiem 100 g (BIA, MIĘ) Ogórki kiszone 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,3 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 360,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 8,9 WW [Por] 36,5
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z brokuła i cukinii 100 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ) Owoc 1 szt	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Kompot owocowy 300 ml Surówka z marchewki 120 g	Pasta z wędzonką z twarogiem 100 g (BIA, MIĘ) Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 502,7 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 8,7 WW [Por] 35,6
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 100 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ) Owoc 1 szt	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 300 ml	Pasta z wędzonką z twarogiem 100 g (BIA, MIĘ) Pomidor 80 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,9 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 7,4 WW [Por] 34,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-11 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-03 wtorek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z brokuła i cukinii 100 g Herbata 400 ml Twarożek śmietankowy 50 g (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ) Owoc 1 szt	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Naleśniki zserem 400 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 300 ml	Pasta z wędzonką z twarogiem 100 g (BIA, MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 969,4 Białko ogółem [g] 158,8 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 401,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 68,8 Sól [g] 9,7 WW [Por] 40,6
	Dieta Wegetariańska		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Twarożek śmietankowy 50 g (BIA) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z brokuła i cukinii 100 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Owoc 1 szt	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Naleśniki zserem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 300 ml	Pasta z twarogiem i koperkiem 100 g (BIA) Ogórki kiszzone 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 662,7 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 363 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 6,1 WW [Por] 36,7
2025-06-04 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa		Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 20 g (MIĘ) Jogurt 100 ml (BIA)	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Kompot owocowy 300 ml Schab pieczony 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Papryka 100 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 858,9 Białko ogółem [g] 139,7 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 373,7 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 7 WW [Por] 37,6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 20 g (MIĘ) Jogurt 100 ml (BIA)	Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Schab pieczony 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Papryka 100 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,8 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 6,3 WW [Por] 34,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-04 środa	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 100 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 20 g (MIĘ) Jogurt 100 ml (BIA)	Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Schab pieczony 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraki 120 g (GLU) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Warzywa gotowane 100 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,7 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 358,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 6,4 WW [Por] 36,1
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Dżem 25 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 20 g (MIĘ) Jogurt 100 ml (BIA)	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Kompot owocowy 300 ml Schab pieczony 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Papryka 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 332,1 Białko ogółem [g] 181,4 Tłuszcz [g] 118,3 Węglowodany ogółem [g] 402,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 9,1 WW [Por] 40,6
	Dieta Wegetariańska	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Ser żółty 30 g (BIA) Jogurt 100 ml (BIA)	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Kompot owocowy 300 ml Kotlet sojowy 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Papryka 100 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,7 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 366,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 56 Sól [g] 5,3 WW [Por] 36,8
2025-06-05 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek naturalny 40 g (BIA) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy 160 g (GLU, MIĘ) Kajzerka 1 szt (GLU) Surówka colesław 120 g (JAJ) Ryż gotowany 170 g	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 699,5 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 408,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 8,2 WW [Por] 40,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-05 czwartek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Serek naturalny 40 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Ryż brązowy 170 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Gulasz wieprzowy 160 g (GLU, MIĘ)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,8 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sól [g] 6,9 WW [Por] 32,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 350 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek naturalny 40 g (BIA) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy 160 g (GLU, MIĘ) Bukiet jarzyn 120 g Ryż gotowany 170 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 502,8 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 6,5 WW [Por] 33,5
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Pomidor 100 g Ser żółty 60 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek naturalny 40 g (BIA) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy 160 g (GLU, MIĘ) Kajzerka 1 szt (GLU) Surówka colesław 120 g (JAJ) Ryż gotowany 200 g	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Twarożek 50 g (BIA) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 001,3 Białko ogółem [g] 147,6 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 445,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 8,9 WW [Por] 44,7
	Dieta Vegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek naturalny 40 g (BIA) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Gulasz paprykowy z soczewicą i pomidorami 160 g Ryż gotowany 170 g Surówka colesław 120 g (JAJ)	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 50 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 700 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 386,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 5,8 WW [Por] 38,9

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-06 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałata 10 g Dżem 25 g Owoc 1 szt	Budyń 200 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) pulpet z mintaja 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g surówka wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 120 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,3 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 389,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 4,9 WW [Por] 39,1
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Owoc 1 szt	Budyń 200 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g surówka wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 120 g pulpet z mintaja 110 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,2 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 4,8 WW [Por] 35,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Dżem 25 g Owoc 1 szt	Budyń 200 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) pulpet z mintaja 110 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,9 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 4,1 WW [Por] 35,1
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Sałata 10 g Dżem 25 g Owoc 1 szt	Budyń 200 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) pulpet z mintaja 130 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g surówka wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 120 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g Serek topiony 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 793,8 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 420,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 84,1 Sól [g] 6,3 WW [Por] 42,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-11 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-06 piątek	Dieta Vegetariańska		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałata 10 g Dżem 25 g Owoc 1 szt	Budyń 200 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) pulpet z mintaja 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g surówka wielowarzynna z ogórkiem i koperkiem 120 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,3 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 389,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 4,9 WW [Por] 39,1
			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Ogórki kiszzone 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt	Masło śmietankowe 5g (BIA) Szynka w siatce 20 g (MIE) Kajzerka 1 szt (GLU) Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Knedle ze śliwkami 250 g (GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) kiełbasa krakowska 50 g (MIE) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 357,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 83,2 Sól [g] 6,1 WW [Por] 36
			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórki kiszzone 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt	Masło śmietankowe 5g (BIA) Szynka w siatce 20 g (MIE) Kajzerka 1 szt (GLU) Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Knedle ze śliwkami 250 g (GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) kiełbasa krakowska 50 g (MIE) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,5 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 6,1 WW [Por] 34,3
			Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt	Masło śmietankowe 5g (BIA) Szynka w siatce 20 g (MIE) Kajzerka 1 szt (GLU) Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Knedle ze śliwkami 250 g (GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) kiełbasa krakowska 50 g (MIE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,7 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sól [g] 5,6 WW [Por] 33,1

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-07 sobota	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ogórki kiszzone 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Serek topiony 30 g (BIA) Sałata 10 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Dżem 25 g Owoc 1 szt	Masło śmietankowe 5g (BIA) Szynka w siatce 20 g (MIĘ) Kajzerka 1 szt (GLU) Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Knedle ze śliwkami 350 g (GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g kiełbasa krakowska 60 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 796,9 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 422,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 98 Sól [g] 6,6 WW [Por] 42,6
		Dieta Vegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Ogórki kiszzone 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Serek topiony 40 g (BIA) Sałata 10 g Dżem 25 g Owoc 1 szt	Masło śmietankowe 5g (BIA) Pasta z zielonego groszku 50 g Kajzerka 1 szt (GLU) Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Knedle ze śliwkami 250 g (GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 385,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 91,7 Sól [g] 4,1 WW [Por] 38,8
2025-06-08 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek topiony 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Barszczukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,6 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 5,7 WW [Por] 32,9
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek topiony 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Barszczukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,1 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sól [g] 5,5 WW [Por] 31,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-08 niedziela	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek topiony 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Barszczukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczyno pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,1 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 290 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 48 Sól [g] 5,2 WW [Por] 29,1
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek topiony 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Barszczukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Pieczeń rzymska 120 g (MIĘ, GOR) Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pasta z ciecierzycy 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,6 Białko ogółem [g] 142,6 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 377,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sól [g] 6,3 WW [Por] 37,9
	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek topiony 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Barszczukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ciecierzycy 60 g Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 371,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 4,9 WW [Por] 37,3
2025-06-09 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 100 g (GLU, ŻYT) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) Ryż gotowany 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jabłko 1 szt twaróg (ser biały) 30 g (BIA) Miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,3 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 400,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 6,8 WW [Por] 40,2

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-09 poniedziałek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIE) Pomidor 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z cukinii z zacierką 350 ml (BIA, SEL) Ryż brązowy 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Pierś z kurczaka got. 100 g (MIE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jabłko 1 szt twaróg (ser biały) 30 g (BIA) Miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 285,8 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 360 Błonnik pokarmowy [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sól [g] 6,7 WW [Por] 36,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z cukinii z zacierką 350 ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g (MIE) Ryż gotowany 170 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt twaróg (ser biały) 30 g (BIA) Miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 318 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sól [g] 5,3 WW [Por] 33,9
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIE) Pomidor 100 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Owoc 1 szt	wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Pierś z kurczaka panierowana 120 g (GLU, JAJ, MIE) Ryż gotowany 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka wp 30 g (MIE) Jabłko 1 szt twaróg (ser biały) 30 g (BIA) Miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 840,1 Białko ogółem [g] 136,2 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 437,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 8,7 WW [Por] 44
	Dieta Wegetariańska			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Ser żółty 20 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Kotlet sojowy 100 g Ryż gotowany 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jabłko 1 szt twaróg (ser biały) 30 g (BIA) Miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 383,4 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 396,4 Błonnik pokarmowy [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sól [g] 7 WW [Por] 39,8

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-10 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa			Pieczycwo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) twarożek z koperkiem 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpetywieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Sos pomidorowy 80 g (SEL) Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, R YB) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,6 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 6,9 WW [Por] 34,4
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			Pieczycwo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) twarożek z koperkiem 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Pulpetywieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Sos pomidorowy 80 g (SEL)	Pieczycwo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, R YB) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,1 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 6,8 WW [Por] 32,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			Pieczycwo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) twarożek z koperkiem 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpetywieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Bukiet warzyw 120 g Sos pomidorowy 80 g (SEL)	Pieczycwo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, R YB) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sól [g] 7 WW [Por] 34,2
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna			Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g Humus 60 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) twarożek z koperkiem 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpetywieprzowe gotowane 120 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 80 g (SEL) Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczycwo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, R YB)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 740,4 Białko ogółem [g] 138,7 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 401,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 8,5 WW [Por] 40,1

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-10 wtorek	Dieta Vegetariańska		Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Humus 60 g Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) twarożek z koperkiem 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety warzywne 120 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos pomidorowy 80 g (SEL) Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, R YB) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,4 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 391,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 4,9 WW [Por] 39,2
		Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Paszтет domowy 100 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Owoc 1 szt Kajzerka 1 szt (GLU) Ser żółty 20 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos jogutrowo-truskawkowy 150 g (BIA) Makaron gotowany 200 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) sałatka zburaka i fety 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,1 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 348 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 32,2 Sól [g] 5,2 WW [Por] 34,8
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 350 g (BIA) Paszтет domowy 100 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Owoc 1 szt Kajzerka 1 szt (GLU) Ser żółty 20 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Makaron razowy gotowany 200 g Sos jogutrowo-truskawkowy 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) sałatka zburaka i fety 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,9 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 246,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 32,8 Sól [g] 5 WW [Por] 24,7
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	pieczeń wieprzowa rozdrobniona 100 g (MIĘ) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 350 g (BIA) Paszтет domowy 100 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Owoc 1 szt Kajzerka 1 szt (GLU) Ser żółty 20 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Makaron gotowany 200 g Sos jogutrowo-truskawkowy 150 g (BIA)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) sałatka zburaka i fety 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,3 Białko ogółem [g] 150,2 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 29,6 Sól [g] 4,2 WW [Por] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-11 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-11 środa	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasztet domowy 100 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g pasta z jajka z natką pietruszki 50 g (BIA, JAJ, GOR)	Owoc 1 szt Kajzerka 1 szt (GLU) Ser żółty 20 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos jogurtowo-truskawkowy 170 g (BIA) Makaron gotowany 250 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 837 Białko ogółem [g] 159,4 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 395 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 33,8 Sól [g] 7,9 WW [Por] 39,6
	Dieta Wegetariańska		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Zacierki na mleku 350 g (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 50 g (BIA, JAJ, GOR) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Owoc 1 szt Kajzerka 1 szt (GLU) Ser żółty 20 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos jogurtowo-truskawkowy 150 g (BIA) Makaron gotowany 200 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka z buraka i fety 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,5 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 31,4 Sól [g] 7,1 WW [Por] 34,9