

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-12 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Dżem 25 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 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] 2 562,3 Białko ogółem [g] 136,3 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 343,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 6,2 WW [Por] 34,4
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Dżem 25 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 g Schab pieczony 100 g (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] 2 464,7 Białko ogółem [g] 133,1 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 6 WW [Por] 32,6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 50 g (MIĘ) Pomidor bs 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Dżem 25 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Cukinia gotowana 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338 Białko ogółem [g] 131,9 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 5,5 WW [Por] 31,3
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Dżem 25 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pasta zielonego groszku 70 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 854,8 Białko ogółem [g] 158,7 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 387,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 6,8 WW [Por] 38,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-12 czwartek	Dieta Vegetariańska		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Dżem 25 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porami 350 ml (SEL) Kotlet sojowy 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z zielonego groszku 70 g Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,3 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 356,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sól [g] 4,5 WW [Por] 35,7
		Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka z pomidora 100 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Dżem 25 g Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,2 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 7,8 WW [Por] 30,3
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka z pomidora 100 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Jabłko 1 szt Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,5 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 7,7 WW [Por] 28,5
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser biały 90 g (BIA) Sałatka z pomidora 100 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku 120 g Filet z miruny na parze 100 g (RYB)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Dżem 25 g Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238 Białko ogółem [g] 137,2 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 6,4 WW [Por] 28

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-13 piątek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka z pomidora 100 g wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Dżem 25 g Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 100 g Pasta z ciecierzycy 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 621,1 Białko ogółem [g] 156,7 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 9,7 WW [Por] 33,3
	Dieta Wegetariańska		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka z pomidora 100 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Dżem 25 g Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,2 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 7,8 WW [Por] 30,3
2025-06-14 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Papryka 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek naturalny 30 g (BIA) Owoc 1 szt Masło śmietankowe 5 g (BIA)	zupa pejszanka z ziemniakami 350 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 200 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 776,3 Białko ogółem [g] 144,6 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 383,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 7,4 WW [Por] 38,7
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Papryka 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Owoc 1 szt Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek naturalny 30 g (BIA) Owoc 1 szt Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż brązowy 200 g Kompot owocowy 300 ml Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,1 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 341 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 7,3 WW [Por] 34,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-14 sobota	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek naturalny 30 g (BIA) Owoc 1 szt Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 200 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, R YB) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,4 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 373,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 7,2 WW [Por] 37,6
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) szynka wiejska 30 g (MIĘ) Papryka 100 g Herbata 300 ml Owoc 1 szt Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek naturalny 30 g (BIA) Owoc 1 szt Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Gulasz z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 200 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, R YB) Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 073,8 Białko ogółem [g] 170,7 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 418,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 8,1 WW [Por] 42,2
	Dieta Wegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) Papryka 100 g Herbata 300 ml Owoc 1 szt Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek naturalny 30 g (BIA) Owoc 1 szt Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Gulasz warzywny z fasolką szparagową 150 g Ryż gotowany 200 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, R YB) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 771,3 Białko ogółem [g] 133,6 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 405,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 6,6 WW [Por] 41
2025-06-15 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Owoc 1 szt szynka drobiowa mielona 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Sos pietruszkowy 80 g (BIA) surówka z buraków z jabłkiem 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,7 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 275,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 3,3 WW [Por] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-15 niedziela	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) szynka drobiowa mielona 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Owoc 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 80 g (BIA)	Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,1 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 257,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sól [g] 3,1 WW [Por] 25,8
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) szynka drobiowa mielona 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Owoc 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia gotowana 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 80 g (BIA)	Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 969 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 262 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 43,3 Sól [g] 2,8 WW [Por] 26,4
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) szynka drobiowa mielona 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Owoc 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 80 g (BIA)	Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,8 Białko ogółem [g] 138,8 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 4,1 WW [Por] 33,5
	Dieta Vegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Serek topiony 50 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Owoc 1 szt szynka drobiowa mielona 30 g (MIĘ)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 80 g (BIA)	Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,9 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 4,1 WW [Por] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-16 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa			Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek naturalny 30 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,5 Białko ogółem [g] 133,3 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 7,9 WW [Por] 29,8
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek naturalny 30 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,8 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 7,7 WW [Por] 27,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Szynka wójta 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek naturalny 30 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 077,9 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 263 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sól [g] 7 WW [Por] 26,2
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna			Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Szynka wójta 30 g (MIĘ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek naturalny 30 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 120 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Paprykarz rybny 70 g (RYB) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,8 Białko ogółem [g] 156,3 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 8,9 WW [Por] 33,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-16 poniedziałek	Dieta Vegetariańska		Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek naturalny 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety sojowe 100 g (SOJ) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Paprykarz rybny 70 g (RYB) Sałata 10 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 194,6 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 361,5 Błonnik pokarmowy [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 108,1 Sól [g] 6,2 WW [Por] 36,2
			płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasztecik drobiowy 90 g Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Galaretki wiśniowa 100 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 032,3 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 6,8 WW [Por] 32,5
			płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasztecik drobiowy 90 g Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Galaretki wiśniowa 100 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 926,9 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 83,6 Sól [g] 6,4 WW [Por] 30,3
			płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasztecik drobiowy 90 g Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Galaretki wiśniowa 100 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Buraczki 120 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 995,8 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 90,9 Sól [g] 6,4 WW [Por] 31,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-17 wtorek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasztet drobiowy 90 g Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Galaretka wiśniowa 100 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 350 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Sałata 10 g Herbata 400 ml Schab gotowany 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,6 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 394,8 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sól [g] 7,4 WW [Por] 39,8
	Dieta Wegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Twarożek 90 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Galaretka wiśniowa 100 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Pulpety warzywne 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,2 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 393,7 Błonnik pokarmowy [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 94,2 Sól [g] 4,7 WW [Por] 39,6
2025-06-18 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbek francuski gotowany 100 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa biała gotowana 100 g Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 745,8 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 370,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sól [g] 5 WW [Por] 37,2
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Gołąbek francuski gotowany 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa biała gotowana 100 g Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 640,3 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sól [g] 4,6 WW [Por] 35

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-18 środa	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) Pomidor 80 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa biała gotowana 100 g Herbata 400 ml Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,7 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 320 Łonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 3,9 WW [Por] 32
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml Szynka staropolska 30 g (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gołąbek francuski gotowany 120 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa biała gotowana 100 g Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Herbata 400 ml Szynka galicyjska 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 078,3 Białko ogółem [g] 164,3 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 403,6 Łonnik pokarmowy [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 5,7 WW [Por] 40,4
	Dieta Wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbek francuski warzywny 100 g (SEL) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Twarożek 90 g (BIA) Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 423,6 Łonnik pokarmowy [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 85,9 Sól [g] 6,1 WW [Por] 42,5
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 80 g (BIA, GLU) Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 120 g (JAJ)	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,1 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Łonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sól [g] 4,4 WW [Por] 27,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-19 czwartek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			Pieczyno razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Owoc 1 szt Pomidor 100 g Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Sos jasny 80 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 120 g (JAJ)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,7 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 256 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sól [g] 4 WW [Por] 25,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 80 g (BIA, GLU) Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńa gotowana 120 g	Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 077,2 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 262,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 40,6 Sól [g] 3,7 WW [Por] 26,4
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna			Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczyno mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA) Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 80 g (BIA, GLU) Surówka francuska 120 g (JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 120 g (MIĘ) Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL)	Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pasta zielonego groszku 60 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,4 Białko ogółem [g] 129,8 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sól [g] 5 WW [Por] 31,2
	Dieta Wegetariańska			Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Serek topiony 50 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 100 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Kotlet sojowy 100 g Sos jasny 80 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Surówka francuska 120 g (JAJ)	Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta zielonego groszku 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 869,2 Białko ogółem [g] 66,7 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sól [g] 2,9 WW [Por] 28

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-20 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa			Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidora 100 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta warzywna 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórkiem zielonym i koprem 120 g Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałatka jarzynowa 90 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667,7 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 433,4 Błonnik pokarmowy [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sól [g] 5,7 WW [Por] 43,7
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Sałata 10 g Owoc 1 szt Sałatka z pomidora 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta warzywna 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórkiem zielonym i koprem 120 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 90 g (SEL) twarożek z koperkiem 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,7 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 403,8 Błonnik pokarmowy [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sól [g] 5,1 WW [Por] 40,6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Pomidor 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Szynka staropolska 50 g (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta warzywna 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałatka jarzynowa dietetyczna 90 g (SEL) twarożek z koperkiem 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,7 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 397,7 Błonnik pokarmowy [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 4,8 WW [Por] 40
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna			Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidora 100 g Humus 90 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta warzywna 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Pulpety rybne 120 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z ogórkiem zielonym i koprem 120 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałatka jarzynowa 90 g (JAJ, SEL) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) twarożek z koperkiem 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 118,2 Białko ogółem [g] 157,8 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 507,7 Błonnik pokarmowy [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 88,8 Sól [g] 8,2 WW [Por] 51,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-20 piątek	Dieta Vegetariańska		Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml Sałatka z pomidora 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta warzywna 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórkiem zielonym i koprem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałatka jarzynowa 90 g (JAJ, SEL) Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667,7 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 433,4 Błonnik pokarmowy [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sól [g] 5,7 WW [Por] 43,7
		Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 100 g twaróg (ser biały) 100 g (BIA) Dżem 25 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Humus 30 g Kefir 150 ml (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 492,7 Białko ogółem [g] 60,7 Tłuszcz [g] 42,8 Węglowodany ogółem [g] 231,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 4,6 WW [Por] 23,4
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Sałata 10 g Owoc 1 szt twaróg (ser biały) 100 g (BIA) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Humus 30 g Kefir 150 ml (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszone 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 429,8 Białko ogółem [g] 58,4 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 219,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sól [g] 4,2 WW [Por] 22,1
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt twaróg (ser biały) 100 g (BIA) Dżem 25 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Humus 30 g Kefir 150 ml (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Warzywa gotowane 120 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 406,3 Białko ogółem [g] 59 Tłuszcz [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 211,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 4 WW [Por] 21,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-12 do dnia 2025-06-21 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-21 sobota	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 100 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 30 g Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Dżem 25 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Humus 30 g Kefir 150 ml (BIA)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wieprzowa 120 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Surówka z kapusty czerwonej 120 g	kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g Smalec z fasoli 70 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 694,1 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 258,7 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 71 Sól [g] 5,8 WW [Por] 26,1
	Dieta Wegetariańska		Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt Pomidor 100 g twaróg (ser biały) 100 g (BIA) Herbata 400 ml Dżem 25 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Humus 30 g Kefir 150 ml (BIA)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Herbata 400 ml Smalec z fasoli 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 559 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 234,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 3,2 WW [Por] 23,7