

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-06-01 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-23 piątek	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 80 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpety rybne 110 g (RYB) Surówka z kapusty kiszonej 120 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Papryka konserwowa 80 g Pasta rybno jajeczna 90 g (JAJ, RYB) Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 421 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 8,2 WW [Por] 32,4
	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 80 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Pulpety rybne 110 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Papryka konserwowa 80 g Pasta rybno jajeczna 90 g (JAJ, RYB) Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 323,3 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 8,1 WW [Por] 30,6
	Szpital Maz. dieta łatwstrawna			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 80 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku 120 g Pulpety rybne 110 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pomidor 80 g Pasta rybno jajeczna 90 g (JAJ, RYB) Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 322,8 Białko ogółem [g] 140,6 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 6,8 WW [Por] 30,1
	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 80 g wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)	Sok wielowarzywny 200 ml	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpety rybne 130 g (RYB) Surówka z kapusty kiszonej 120 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Papryka konserwowa 80 g Pasta rybno jajeczna 90 g (JAJ, RYB) Sałata 10 g Ser biały 70 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 705,9 Białko ogółem [g] 160,1 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Błonnik pokarmowy [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 74,7 Sól [g] 10,1 WW [Por] 35,4

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-23 piątek	Dieta Vegetariańska		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 80 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpety rybne 110 g (RYB) Surówka z kapusty kiszonej 120 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Papryka konserwowa 80 g Pasta rybno jajeczna 90 g (JAJ, RYB) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 8,2 WW [Por] 32,4
		Szpital Maz. dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasztet drobiowy 100 g Papryka 80 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 wiejski 150 g (BIA)	Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 200 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Mix sałat 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 611,5 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 377,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 5,4 WW [Por] 38,1
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasztet drobiowy 100 g Papryka 80 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 wiejski 150 g (BIA)	Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowy 200 g Kompot owocowy 300 ml Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Mix sałat 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,3 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 345 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 5,2 WW [Por] 34,9
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasztet drobiowy 100 g Pomidor bs 80 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 wiejski 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa 400 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	Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Mix sałat 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,7 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 373,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 5 WW [Por] 37,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-06-01 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-24 sobota	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 100 g Twarożek śmietankowy 50 g (BIA) Papryka 80 g Herbata 300 ml Owoc 1 szt Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek wiejski 150 g (BIA)	Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 170 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 200 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Ser twarogowy z czubrycą 60 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Mix sałat 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 977,9 Białko ogółem [g] 153,6 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 421,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sól [g] 7,3 WW [Por] 42,6
	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 80 g Herbata 300 ml Owoc 1 szt Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek wiejski 150 g (BIA)	Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz warzywny z fasolką szparagową 150 g Ryż gotowany 200 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Mix sałat 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 609,1 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 396,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sól [g] 5,8 WW [Por] 40,1
2025-05-25 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Ser żółty 50 g (BIA) Ogórki kiszone 80 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,7 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 6,5 WW [Por] 33,5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Ser żółty 50 g (BIA) Ogórki kiszone 80 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,1 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sól [g] 6,3 WW [Por] 31,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-06-01 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-25 niedziela	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia gotowana 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pomidor 80 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,4 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sól [g] 5,8 WW [Por] 32
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Szynka chłopska 30 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana 120 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pasta z ciecierzycy 90 g Ser żółty 50 g (BIA) Ogórki kiszzone 80 g Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,9 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 382,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 7,4 WW [Por] 38,3
	Dieta Wegetariańska	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Ser żółty 50 g (BIA) Ogórki kiszzone 80 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,6 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 365,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 5,4 WW [Por] 36,7
2025-05-26 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kielbasa podwawelska 100 g Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml Musztarda 20 g (GOR)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Paprykarz rybny 100 g (RYB) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,4 Białko ogółem [g] 142,1 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 359,7 Błonnik pokarmowy [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sól [g] 9,1 WW [Por] 35,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-26 poniedziałek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa podwawelska 100 g Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml Musztarda 20 g (GOR)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Paprykarz rybny 100 g (RYB) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,6 Białko ogółem [g] 138,9 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 341,7 Błonnik pokarmowy [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 8,9 WW [Por] 34
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa podwawelska 100 g Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Owoc 1 szt Herbata 300 ml Musztarda 20 g (GOR)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Paprykarz rybny 100 g (RYB) Sałata 10 g Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,9 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 6,3 WW [Por] 31,6
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa podwawelska 100 g Serek topiony 30 g (BIA) Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml Musztarda 20 g (GOR)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Paprykarz rybny 130 g (RYB) Hummus 50 g Sałata 10 g Ogórek świeży 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 844,2 Białko ogółem [g] 163,8 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 396,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 9,7 WW [Por] 39,6
	Dieta Vegetariańska	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Serek topiony 30 g (BIA) Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Gulasz warzywny 170 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Paprykarz rybny 100 g (RYB) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,4 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 421,3 Błonnik pokarmowy [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 110,9 Sól [g] 7,8 WW [Por] 42,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-06-01 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-27 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa			płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Filet kruchy 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 200 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 401,8 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 408,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 74,4 Sól [g] 7,8 WW [Por] 41
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Filet kruchy 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 200 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 296,4 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 386,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 7,4 WW [Por] 38,8
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Filet kruchy 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 365,3 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 397,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sól [g] 7,5 WW [Por] 39,9
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna			płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Filet kruchy 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt Twarożek 50 g (BIA)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml Humus z pomidorami 40 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 871,5 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 485,2 Błonnik pokarmowy [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sól [g] 8,5 WW [Por] 48,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-06-01 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-27 wtorek	Dieta Vegetariańska		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 Rzodkiewka 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Pulpety warzywne 100 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Humus z pomidorami 90 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 514,3 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 434,5 Błonnik pokarmowy [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sól [g] 5,7 WW [Por] 43,7
			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 80 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Sok wielowarzynny 200 ml Wafle ryżowe 2 szt	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) kielbasa biała gotowana 100 g Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml sos jogurtowo-chrzany 20 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 541 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 365,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 5,2 WW [Por] 36,6
			Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Sok wielowarzynny 200 ml Wafle ryżowe 2 szt	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) Szynka włoska 60 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 307,1 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 4,9 WW [Por] 34,2
			Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Sok wielowarzynny 200 ml Wafle ryżowe 2 szt	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Gołąbek francuski gotowany 100 g (GLU, 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) Szynka włoska 60 g (MIĘ) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 80 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 241,5 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 4,3 WW [Por] 32

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-06-01 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-28 środa	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml Kiełbasa kanapkowa 30 g	Sok wielowarzywny 200 ml Wafle ryżowe 2 szt	Zupa zaciekowa 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 Pomidor 80 g Herbata 400 ml Szynka włoska 30 g (MIĘ) sos jogurtowo-chrzanowy 20 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 826,4 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 398,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 6,3 WW [Por] 39,8
	Dieta Vegetariańska		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 80 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Sok wielowarzywny 200 ml Wafle ryżowe 2 szt	Zupa zaciekowa 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 Pomidor 80 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,2 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 411,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sól [g] 5,6 WW [Por] 41,4
2025-05-29 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Parówki 2 szt Sałata 10 g Pomidor 80 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml ketchup 20 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)	Mus owocowy 150 g	Kompot owocowy 300 ml Sos szpinakowy 50 g (BIA) Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) roladka schabowa 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 60 g (MIĘ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta zielonego groszku 40 g Pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,9 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 37,1 Sól [g] 4,4 WW [Por] 30
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Owoc 1 szt Pomidor 80 g Parówki 2 szt ketchup 20 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)	Mus owocowy 150 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) roladka schabowa 100 g (MIĘ) Sos szpinakowy 50 g (BIA) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 120 g (JAJ)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta zielonego groszku 40 g Pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,5 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 277,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 37,1 Sól [g] 4,1 WW [Por] 27,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-06-01 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-29 czwartek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Parówki 2 szt ketchup 20 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)	Mus owocowy 150 g	Kompot owocowy 300 ml Sos szpinakowy 50 g (BIA) Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) roladka schabowa 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynia gotowana 120 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,7 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 33,9 Sól [g] 3,8 WW [Por] 27,7
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Parówki 2 szt Serek topiony 30 g (BIA) Pomidor 80 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)	Mus owocowy 150 g	Kompot owocowy 300 ml Sos szpinakowy 50 g (BIA) Surówka francuska 120 g (JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) roladka schabowa 120 g (MIĘ) Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL)	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 40 g Ser żółty 30 g (BIA) Pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,5 Białko ogółem [g] 150,7 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 37,8 Sól [g] 5,9 WW [Por] 33,3
	Dieta Wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Serek topiony 50 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)	Mus owocowy 150 g	Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Kotlet sojowy 100 g Sos szpinakowy 50 g (BIA) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Surówka francuska 120 g (JAJ)	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 40 g (BIA) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 40 g Pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,2 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 46,7 Sól [g] 4 WW [Por] 34,5
2025-05-30 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) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora 80 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB)	Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 611,4 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 423,3 Błonnik pokarmowy [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 6,1 WW [Por] 42,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-06-01 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-30 piątek	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 80 g Ser żółty 60 g (BIA)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 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 100 g (SEL) twarożek z koperkiem 90 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 465 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 392,9 Błonnik pokarmowy [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 5,6 WW [Por] 39,2
	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 twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Dżem 25 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 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 100 g (SEL) twarożek z koperkiem 90 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 298,5 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 354,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 4,2 WW [Por] 35,5
	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 Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora 80 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Filet z miruny panierowany pieczony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g	Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) twarożek z koperkiem 90 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 958,3 Białko ogółem [g] 159 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 441,9 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sól [g] 6,8 WW [Por] 44,3
	Dieta Wegetariańska	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 80 g Ser żółty 60 g (BIA)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 611,4 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 423,3 Błonnik pokarmowy [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 6,1 WW [Por] 42,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-06-01 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-31 sobota	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 80 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g	Banan 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Jabłko 1 szt Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 350 g (MIĘ)	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszane 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,4 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sól [g] 8,1 WW [Por] 35
	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) 90 g (BIA) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Łazanki z mięsem 350 g (MIĘ) Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g szynka wiejska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszane 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,5 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 7,7 WW [Por] 33,7
	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 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g	Banan 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Łazanki z mięsem 350 g (MIĘ) Kalafior gotowany 120 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,5 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 7,8 WW [Por] 32,9
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna			Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Dżem 25 g	Banan 1 szt	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 350 g (MIĘ) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 300 ml	szynka wiejska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszane 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g Twarożek 40 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,8 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 375,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 9,3 WW [Por] 37,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-06-01 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-31 sobota	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 80 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Herbata 400 ml Dżem 25 g	Banan 1 szt	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Łazanki z kapustą bezmięsa 350 g (MIE) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ogórki kiszane 80 g Sałata 10 g Herbata 400 ml Twarożek 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,7 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 6,7 WW [Por] 35,3
2025-06-01 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Mix sałat 10 g Pomidor 80 g	Kisiel owocowy 200 ml	Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL) Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Ser żółty 50 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,3 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 357,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 5,3 WW [Por] 36,2
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Mix sałat 10 g Owoc 1 szt Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Pomidor 80 g	Kisiel owocowy 200 ml	Udko kurczaka pieczone 150 g Kompot owocowy 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Ser żółty 50 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ogórek świeży 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 4,9 WW [Por] 31,7
	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) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Owoc 1 szt Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ)	Kisiel owocowy 200 ml	Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż gotowany 180 g Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Brokuł gotowany 120 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 80 g Sałata 10 g Ser biały 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,2 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 4,6 WW [Por] 33,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-06-01 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-01 niedziela	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Mix sałat 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Pomidor 80 g Szynka chłopska 20 g (MIĘ)	Kisiel owocowy 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 200 g Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pasta z soczewicy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 830,8 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 400,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sól [g] 5,9 WW [Por] 40,5
	Dieta Wegetariańska		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Mix sałat 10 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml Pomidor 80 g	Kisiel owocowy 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ryż gotowany 180 g	Ser żółty 50 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 381,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 5,7 WW [Por] 38,6