

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-02 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Owoc 1 szt Kajzerka 1 szt (GLU) Szynkowa 30 g (MIĘ) 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 (GLU) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka z buraka i fety 100 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 535,6 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 391,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 6,7 WW [Por] 39,3
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 350 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Owoc 1 szt Kajzerka 1 szt (GLU) Szynkowa 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Makaron razowy gotowany 200 g (MIĘ) Sos mięsny 150 g (MIĘ) Surówka z marchewki 120 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka z buraka i fety 100 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 650,9 Białko ogółem [g] 141,7 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 273,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sól [g] 7,5 WW [Por] 27,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 350 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU)	Owoc 1 szt Kajzerka 1 szt (GLU) Szynkowa 30 g (MIĘ) 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 (GLU) Sos jogurtowo-truskawkowy 150 g (BIA) Jabłko 1 szt	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka z buraka i fety 100 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 416,3 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 351,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 6,2 WW [Por] 35,3
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Owoc 1 szt Kajzerka 1 szt (GLU) Szynkowa 30 g (MIĘ) 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 (GLU) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) Humus 60 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 920,1 Białko ogółem [g] 149,7 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 441,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sól [g] 7,6 WW [Por] 44,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-02 środa	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 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 (GLU) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Humus 60 g sałatka zburaka i fety 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,2 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 392,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 5,7 WW [Por] 39,3
	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) Szynka wójtka 30 g (MIĘ) 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] 2 523,2 Białko ogółem [g] 142,6 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 44,2 Sól [g] 6,2 WW [Por] 32,5
	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) Szynka wójtka 30 g (MIĘ) 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] 2 425,6 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sól [g] 6 WW [Por] 30,7
	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) Szynka w siatce 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka wójtka 30 g (MIĘ) 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] 2 331,2 Białko ogółem [g] 139,8 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 47 Sól [g] 5,5 WW [Por] 30,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-03 czwartek	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 50 g (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka wójtka 30 g (MIĘ) 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] 2 802,5 Białko ogółem [g] 163,1 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 368,3 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sól [g] 6,8 WW [Por] 36,9
	Dieta Wegetariańska	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 80 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 pejzanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 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 zielonego groszku 70 g Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,7 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sól [g] 4,5 WW [Por] 35,8
2025-07-04 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 100 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek naturalny 30 g (BIA)	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 marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ciecierzycy 90 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 405,1 Błonnik pokarmowy [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 79,1 Sól [g] 5,5 WW [Por] 40,6
	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) Serek naturalny 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem 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) Pasta z ciecierzycy 90 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,3 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 387,1 Błonnik pokarmowy [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sól [g] 5,3 WW [Por] 38,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-04 piątek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczycwo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Twarożek wiejski 90 g (BIA) Sałatka z pomidora 100 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek naturalny 30 g (BIA)	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 Pieczycwo pszenne 120 g (GLU) Dżem 25 g Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,6 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 359,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 5,5 WW [Por] 36
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Pieczycwo 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) Serek naturalny 30 g (BIA)	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 marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczycwo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Dżem 25 g Ser biały 50 g (BIA) Pomidor 100 g Pasta z ciecierzycy 90 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 872,3 Białko ogółem [g] 139,5 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 452,3 Błonnik pokarmowy [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 88,3 Sól [g] 7 WW [Por] 45,3
	Dieta Wegetariańska	Pieczycwo 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) Serek naturalny 30 g (BIA)	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 marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ciecierzycy 90 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 405,1 Błonnik pokarmowy [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 79,1 Sól [g] 5,5 WW [Por] 40,6
2025-07-05 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 Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Kiełbasa kanapkowa 30 g Owoc 1 szt Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ogórkowa 350 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) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 713,2 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 382 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 7,1 WW [Por] 38,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-05 sobota	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) Kielbasa kanapkowa 30 g Owoc 1 szt Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż brązowy 200 g Kompot owocowy 300 ml Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) 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] 2 509 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 6,9 WW [Por] 34,2
	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) Kielbasa kanapkowa 30 g 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	Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,4 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 367,3 Błonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 6,7 WW [Por] 37
	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) Kielbasa kanapkowa 30 g Owoc 1 szt Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 200 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) pasta z tuńczyka, jajka i natki 40 g (JAJ, RYB) 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] 2 967,9 Białko ogółem [g] 148,7 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 416 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 8,8 WW [Por] 41,9
	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 ogórkowa 350 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	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] 2 713,1 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 401,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sól [g] 6,4 WW [Por] 40,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-06 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) 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 staropolska 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) Sałata z jogurtem 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Ser żółty 60 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] 2 355,6 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 4,3 WW [Por] 33,1
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) 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 staropolska 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 Sałata z jogurtem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 80 g (BIA)	Ser żółty 60 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] 2 257,9 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 4,2 WW [Por] 31,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) 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) Humus 30 g 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) Połędwica sopocka 50 g (MIĘ) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,5 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 5,9 WW [Por] 34,2
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Twarożek śmietankowy 50 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 staropolska 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 Sałata z jogurtem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 80 g (BIA)	Połędwica sopocka 30 g (MIĘ) Ser żółty 60 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] 2 619,2 Białko ogółem [g] 130,6 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 363,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 45,3 Sól [g] 6,2 WW [Por] 36,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-06 niedziela	Dieta Wegetariańska	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Twarożek śmietankowy 90 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 Humus 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z jogurtem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 80 g (BIA)	Ser żółty 60 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] 2 498,2 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 4,9 WW [Por] 36,7
2025-07-07 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa podwawelska na ciepło 100 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml Musztarda 10 g (GOR)	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	Paprykarz domowy 100 g Sałata 10 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 535,4 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 391,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sól [g] 6,9 WW [Por] 39,2
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa podwawelska na ciepło 100 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml Musztarda 10 g (GOR)	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	Paprykarz domowy 100 g Sałata 10 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,8 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 373,8 Błonnik pokarmowy [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sól [g] 6,8 WW [Por] 37,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa podwawelska na ciepło 100 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Owoc 1 szt Herbata 300 ml Musztarda 10 g (GOR)	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	Paprykarz domowy 100 g Sałata 10 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,4 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 6,1 WW [Por] 35,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-07 poniedziałek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa podwawelska na ciepło 100 g Serek topiony 30 g (BIA) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml Musztarda 10 g (GOR)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5g (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 domowy 100 g Szynka chłopska 30 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] 2 849,4 Białko ogółem [g] 147 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 419,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sól [g] 7,6 WW [Por] 41,9
	Dieta Wegetariańska	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Serek topiony 30 g (BIA) 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 5g (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 domowy 100 g Sałata 10 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 522,1 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 447,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sól [g] 5,2 WW [Por] 44,8
2025-07-08 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 90 g Sałata 10 g Papryka 100 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5g (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Potrawka warzywna z tofu 150 g Ryż gotowany 180 g sałata z rzodkiewką i szczypiorkiem z olejem 120 g	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,5 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 363,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sól [g] 7,6 WW [Por] 36,6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 90 g Sałata 10 g Papryka 100 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5g (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Potrawka warzywna z tofu 150 g Ryż brązowy 180 g sałata z rzodkiewką i szczypiorkiem z olejem 120 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sól [g] 7,3 WW [Por] 32,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-02 do dnia 2025-07-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-08 wtorek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 90 g Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Potrawka warzywna z tofu 150 g Ryż gotowany 180 g Buraczki gotowane 120 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,4 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 7,3 WW [Por] 35,5
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 90 g Sałata 10 g Papryka 100 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Potrawka warzywna z tofu 180 g Ryż gotowany 200 g sałata z rzodkiewką i szczypiorkiem z olejem 120 g	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Sałata 10 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 40 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 661,1 Białko ogółem [g] 127,6 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 399,8 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 56 Sól [g] 8,9 WW [Por] 40,2
	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 Papryka 100 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Ser żółty 30 g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Potrawka warzywna z tofu 150 g Ryż gotowany 180 g sałata z rzodkiewką i szczypiorkiem z olejem 120 g	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] 2 469,2 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 367,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 5 WW [Por] 37
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kielbasa 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) kielbasa 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-09 środa	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
	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) Pulpetywieprzowe gotowane 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) kiełbasa biała gotowana 100 g Herbata 400 ml Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,3 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sól [g] 4,1 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 Błonnik 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 Błonnik 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-10 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Parówki 2 szt Sałata 10 g Pomidor 100 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) ketchup 20 g	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 Pieczyno 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] 2 544,4 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sól [g] 5,7 WW [Por] 33,6
	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 Parówki 2 szt Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) ketchup 20 g	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] 2 439 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sól [g] 5,3 WW [Por] 31,4
	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 Parówki 2 szt Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) ketchup 20 g	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) Dymia 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] 2 446,5 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 37,3 Sól [g] 4,9 WW [Por] 31,7
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczyno mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Parówki 2 szt Serek topiony 30 g (BIA) Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) ketchup 20 g	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] 2 838,2 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 377,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 6,2 WW [Por] 37,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-10 czwartek	Dieta Wegetariańska	Pieczycwo 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 Pieczycwo 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] 2 249 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sól [g] 4 WW [Por] 34,7
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Humus 90 g Pomidor 100 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka włoska 30 g (MIĘ) 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) Filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Herbata 400 ml Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) sałatka z cukinii grillowanej i pomidorów z olejem 100 g	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	Pieczycwo 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 Pomidor 100 g Humus 90 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z mintaja na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórkiem zielonym i koprem 120 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczycwo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g sałatka z cukinii grillowanej i pomidorów z olejem 100 g 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	Pieczycwo 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)	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z mintaja na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczycwo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml sałatka z cukinii grillowanej i pomidorów z olejem 100 g 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-11 piątek	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) Pomidor 100 g Humus 90 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z mintaja panierowany pieczony 120 g (GLU, JAJ, 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 z cukinii grillowanej i pomidorów z olejem 100 g Połudwica 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
	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 Pomidor 100 g Humus 90 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta warzywna 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, 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 z cukinii grillowanej i pomidorów z olejem 100 g 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