

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-03 do dnia 2025-05-12 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-03 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa			płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Paszтет drobiowy 60 g Rzodkiewka 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) Kielbasa kanapkowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 180 g Buraczki 120 g (GLU) 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 Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 378,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 6 WW [Por] 38,1
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Paszтет drobiowy 60 g Rzodkiewka 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) Kielbasa kanapkowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż brązowy 180 g Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 493,8 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 345,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 5,8 WW [Por] 34,9
	Szpital Maz. dieta łatwstrawna			płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Paszтет drobiowy 60 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) Kielbasa kanapkowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 180 g Buraczki 120 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,2 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 373,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 5,6 WW [Por] 37,7
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna			płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 60 g Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) Rzodkiewka 80 g Herbata 300 ml Owoc 1 szt Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Kielbasa kanapkowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 200 g Buraczki 120 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 036,4 Białko ogółem [g] 159,3 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 422,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 7,9 WW [Por] 42,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-03 do dnia 2025-05-12 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-03 sobota	Dieta Vegetariańska		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) Rzodkiewka 80 g Herbata 300 ml Owoc 1 szt Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta fasolowa z pomidorem 50 g (SEL) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz warzywny z fasolką szparagową 150 g Ryż gotowany 180 g Buraczki 120 g (GLU) 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 Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 771,1 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 433,2 Błonnik pokarmowy [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 87,7 Sól [g] 6,3 WW [Por] 43,9
		Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 60 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	Kajzerka 1 szt (GLU) 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 50 g (BIA) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Rzodkiewka 80 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,7 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 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 60 g (MIĘ) Pomidor 80 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)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Rzodkiewka 80 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,1 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sól [g] 6,3 WW [Por] 31,6
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 60 g (MIĘ) Pomidor 80 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 staropolska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dymia 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) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,4 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sól [g] 5,8 WW [Por] 32

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-03 do dnia 2025-05-12 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-04 niedziela	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 60 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 80 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)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wieprzowa duszona 120 g (GLU, 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 50 g Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Rzodkiewka 80 g Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 665,9 Białko ogółem [g] 136,1 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 382,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 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	Kajzerka 1 szt (GLU) Ser żółty 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (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)	Pasta z ciecierzycy 50 g Rzodkiewka 80 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,1 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 365,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 5,4 WW [Por] 36,7
2025-05-05 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa 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)	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta warzywna 50 g Masło śmietankowe 10 g (BIA)	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 (RYB) Sałata 10 g Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 687,1 Białko ogółem [g] 145,6 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 378,5 Błonnik pokarmowy [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sól [g] 9,4 WW [Por] 37,8
	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)	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta warzywna 50 g Masło śmietankowe 10 g (BIA)	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 (RYB) Sałata 10 g Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 589,3 Białko ogółem [g] 142,4 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 360,5 Błonnik pokarmowy [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 9,2 WW [Por] 35,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-03 do dnia 2025-05-12 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-05 poniedziałek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Szynka wójtka 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta warzywna 50 g Masło śmietankowe 10 g (BIA)	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 (RYB) Sałata 10 g Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,6 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sól [g] 6,6 WW [Por] 33,5
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kielbasa podwawelska 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml Musztarda 20 g (GOR)	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta warzywna 50 g Masło śmietankowe 10 g (BIA)	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 (RYB) Hummus 50 g Sałata 10 g Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 002,9 Białko ogółem [g] 167,3 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 415,3 Błonnik pokarmowy [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 10 WW [Por] 41,5
	Dieta Wegetariańska	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta warzywna 50 g Masło śmietankowe 10 g (BIA)	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 (RYB) Sałata 10 g Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 723,1 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 440,1 Błonnik pokarmowy [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 118,5 Sól [g] 8,1 WW [Por] 44,2
	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 Ogórek świeży 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Gołąbek francuski gotowany 100 g (GLU, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Schab gotowany 60 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 636,2 Białko ogółem [g] 141 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 400,7 Błonnik pokarmowy [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 8,4 WW [Por] 40,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-03 do dnia 2025-05-12 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-06 wtorek	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 Ogórek świeży 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Gołąbek francuski gotowany 100 g (GLU, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Schab gotowany 60 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 530,8 Białko ogółem [g] 137,9 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 379,1 Błonnik pokarmowy [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 8 WW [Por] 38
	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	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Schab gotowany 60 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,6 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 7,7 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) Filet kruchy 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt Twarożek 40 g (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Gołąbek francuski gotowany 120 g (GLU, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Schab gotowany 60 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 80 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 947,9 Białko ogółem [g] 167,4 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 437,2 Błonnik pokarmowy [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 91,5 Sól [g] 9,1 WW [Por] 43,8
	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 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Ser żółty 30 g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Pulpety warzywne 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,4 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 412 Błonnik pokarmowy [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 93,8 Sól [g] 6 WW [Por] 41,3

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-07 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa			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	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka galicyjska 30 g (MIĘ)	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 50 g	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka włoska 60 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,4 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [g] 5,4 WW [Por] 34,1
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			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	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka galicyjska 30 g (MIĘ)	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 50 g	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] 2 339 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 5 WW [Por] 31,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			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	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka galicyjska 30 g (MIĘ)	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU) 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] 2 322,3 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sól [g] 4,4 WW [Por] 29,9
	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	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka galicyjska 30 g (MIĘ)	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska 120 g (MIĘ, GOR) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 50 g	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka włoska 60 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml Twarożek 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 813,5 Białko ogółem [g] 158,6 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 374,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 6,7 WW [Por] 37,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-03 do dnia 2025-05-12 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-07 środa	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 80 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Ser żółty 30 g (BIA)	Zupa zaciekowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 50 g	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] 2 457,2 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 365,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 5,7 WW [Por] 36,7
		Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 80 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) 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 60 g (MIĘ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505,4 Białko ogółem [g] 150,1 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 46,7 Sól [g] 4,6 WW [Por] 34,3
		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) Sałata 10 g Owoc 1 szt Pomidor 80 g Szynka galicyjska 60 g (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) 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 z zielonego groszku 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400 Białko ogółem [g] 147 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 46,7 Sól [g] 4,3 WW [Por] 32,2
		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 Sałata 10 g Owoc 1 szt Szynka galicyjska 60 g (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 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] 2 385,2 Białko ogółem [g] 143,9 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 4 WW [Por] 32,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-03 do dnia 2025-05-12 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-08 czwartek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Filet kruchy 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) 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 Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta zielonego groszku 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 679 Białko ogółem [g] 166,1 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 376,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 6,1 WW [Por] 37,7
	Dieta Vegetariańska	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Humus 80 g Sałata 10 g Pomidor 80 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Kotlet sojowy 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) 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 zielonego groszku 80 g Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,7 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 388,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sól [g] 4,2 WW [Por] 38,9
2025-05-09 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 50 g (BIA) Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Pulpety rybne 100 g (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] 2 695,3 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 442 Błonnik pokarmowy [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sól [g] 6,4 WW [Por] 44,3
	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 Pomidor 80 g Ser żółty 50 g (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g	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] 2 548,9 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 411,6 Błonnik pokarmowy [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sól [g] 5,9 WW [Por] 41,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-03 do dnia 2025-05-12 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-09 piątek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Pieczyno 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	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g	Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Warzywa gotowane 100 g twaróg z koperkiem 90 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 382,4 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 372,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 4,5 WW [Por] 37,4
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczyno mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 80 g Szynka staropolska 50 g (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Pulpety rybne 120 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g	Herbata 400 ml Pieczyno pszenne 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) twaróg z koperkiem 90 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 042,2 Białko ogółem [g] 162,5 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 460,6 Błonnik pokarmowy [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 7,1 WW [Por] 46,2
	Dieta Wegetariańska		Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml Pomidor 80 g Ser żółty 50 g (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczyno pszenne 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twaróg z koperkiem 90 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 695,3 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 442 Błonnik pokarmowy [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sól [g] 6,4 WW [Por] 44,3
2025-05-10 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczyno 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	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty czerwonej 120 g Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety piersi kurczaka pieczone 100 g (GLU, MIĘ)	Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) szynka wiejska 60 g (MIĘ) Ogórki kiszane 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 177,1 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 6,4 WW [Por] 33,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-03 do dnia 2025-05-12 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-10 sobota	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 (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotletz piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g szynka wiejska 60 g (MIĘ) Ogórki kiszone 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,2 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 81,3 Sól [g] 6 WW [Por] 32,3
	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 (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotletz piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 120 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) szynka wiejska 60 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,2 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 5,9 WW [Por] 31,3
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Szynka drobiowa 50 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	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kotletz piersi kurczaka pieczony 120 g (GLU, MIĘ) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	szynka wiejska 60 g (MIĘ) Ogórki kiszone 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g Twarożek 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,1 Białko ogółem [g] 143 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 366,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sól [g] 8,1 WW [Por] 37
	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	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 40 g (BIA, JA J, GOR)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet warzywny z kaszą 120 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ogórki kiszone 80 g Sałata 10 g Herbata 400 ml Twarożek 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,1 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 386,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 6,4 WW [Por] 39

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-03 do dnia 2025-05-12 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-11 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Ryż na mleku 350 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Sałata 10 g Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selerą 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) Sałatka z kuskusem i papryką konserwową 100 g (GLU) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 702,4 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 380,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 5,9 WW [Por] 38,4
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ryż na mleku 350 ml (BIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Udko kurczaka pieczone 150 g Kompot owocowy 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z selerą 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 Sałatka z kuskusem i papryką konserwową 100 g (GLU) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,1 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 5,5 WW [Por] 33,9
	Szpital Maz. dieta łatwstrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ryż na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	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] 2 415,7 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 5,2 WW [Por] 31,2
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Ryż na mleku 350 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Sałata 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 (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 200 g Surówka z selerą i jabłka 120 g (SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka z kuskusem i papryką konserwową 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pasta z soczewicy 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 957,3 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 421,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 6,5 WW [Por] 42,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-03 do dnia 2025-05-12 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-11 niedziela	Dieta Vegetariańska		Ryż na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Sałata 10 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta z soczewicy 30	Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Surówka z selerą 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) Sałatka z kuskusem i papryką konserwową 100 g (GLU) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 744,9 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 409,1 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 5,7 WW [Por] 41,3
		Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Sałata 10 g Ogórki kiszone 80 g Paszтет domowy 70 g (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa szynkowa 50 g (MIĘ) Pasta z brokuła i cukinii 70 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,6 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 6,1 WW [Por] 33
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Owoc 1 szt Ogórki kiszone 80 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Paszтет domowy 70 g (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 50 g (MIĘ) Pasta z brokuła i cukinii 70 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,1 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 5,7 WW [Por] 30,8
		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 Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Paszтет domowy 70 g (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Buraczki 120 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 80 g kiełbasa szynkowa 50 g (MIĘ) Pasta z brokuła i cukinii 70 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,9 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 292,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 5,5 WW [Por] 29,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-03 do dnia 2025-05-12 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-12 poniedziałek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Pasztet domowy 70 g (MIĘ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka w siatce 20 g (MIĘ) Ogórki kiszone 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wieprzowa 110 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Ser żółty 30 g (BIA) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 50 g (MIĘ) Pasta zbrokuła i cukinii 70 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,6 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 359,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sól [g] 7,2 WW [Por] 36
	Dieta Wegetariańska		Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata 10 g Ogórki kiszone 80 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet jarski z kuskusem 100 g (GLU, SEL) 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) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta zbrokuła i cukinii 70 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,9 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 429,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 4,7 WW [Por] 43,2