

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-12 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa			Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Pomarańcza 50 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 50 g twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Dżem 25 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 20 g (MIĘ) Kefir 150 ml (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka wieprzowa 90 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 871,9 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 228,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 44 Sól [g] 2,7 WW [Por] 23 Cholesterol [mg] 226,7
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Sałata 10 g Pomarańcza 50 g twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 50 g Jabłko 50 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 20 g (MIĘ) Kefir 150 ml (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka wieprzowa 90 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 738,2 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 200,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 40,5 Sól [g] 2,7 WW [Por] 20,1 Cholesterol [mg] 226,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 50 g Sałata 10 g Pomarańcza 50 g twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Dżem 25 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 20 g (MIĘ) Kefir 150 ml (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka wieprzowa 90 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Warzywa gotowane 120 g	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 744,2 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 208,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sól [g] 2,4 WW [Por] 20,9 Cholesterol [mg] 226,7
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna			Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 30 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomarańcza 50 g Dżem 25 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 20 g (MIĘ) Kefir 150 ml (BIA) Sałata 5 g	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Bitka wieprzowa 110 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Surówka z kapusty czerwonej 120 g	kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 50 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pasta z fasoli 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,7 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 263,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 3,9 WW [Por] 26,5 Cholesterol [mg] 260,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-12 sobota	Dieta Vegetariańska	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Pomarańcza 50 g Pomidor 50 g twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Herbata 400 ml Dżem 25 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Humus 30 g Kefir 150 ml (BIA) Sałata 5 g	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Pulpety warzywne 100 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ogórki kiszone 50 g Herbata 400 ml Pasta z fasoli 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 787,9 Białko ogółem [g] 65,1 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 271,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 50,1 Sól [g] 2,7 WW [Por] 27,3 Cholesterol [mg] 144,1
		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Mix sałat 10 g Pomidor 50 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kielbasa szynkowa 20 g (MIĘ) arbuz 150 g	Kompot owocowy 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (MIĘ, GOR) Ryż gotowany 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 400 g (SEL)	Ser żółty 50 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ogórek świeży 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 4,4 WW [Por] 28,3 Cholesterol [mg] 694,3
		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Mix sałat 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Pomidor 50 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kielbasa szynkowa 20 g (MIĘ) arbuz 150 g	Pieczeń rzymska 90 g (MIĘ, GOR) Kompot owocowy 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 400 g (SEL) Ryż brązowy 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Ser żółty 50 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ogórek świeży 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,3 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 240,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 4,3 WW [Por] 24,3 Cholesterol [mg] 694,3
		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kielbasa szynkowa 20 g (MIĘ) arbuz 150 g	Kompot owocowy 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (MIĘ, GOR) Ryż gotowany 180 g Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 400 g (SEL) Brokuł gotowany 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Ser biały 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,1 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 262,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 4 WW [Por] 26,4 Cholesterol [mg] 709,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-13 niedziela	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Mix sałat 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Szynka chłopska 20 g (MIĘ)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kielbasa szynkowa 20 g (MIĘ) arbus 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 400 g (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 200 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 50 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,9 Białko ogółem [g] 151,5 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 5,1 WW [Por] 30,8 Cholesterol [mg] 775,6
	Dieta Wegetariańska		Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Mix sałat 10 g Herbata 400 ml Pomidor 50 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) arbus 150 g Wędlina wege 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 400 g (SEL) Kotlet sojowy 90 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g	Ser żółty 50 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ogórek świeży 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,3 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 279 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 4 WW [Por] 28,1 Cholesterol [mg] 589
2025-07-14 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) brzoskwinia 50 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Mix sałat 10 g Ogórki kiszzone 50 g Paszтет domowy 80 g (MIĘ)	Szynka włoska 20 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 350 g (SEL) Surówka wielowarzywna 120 g Łopátka duszona 90 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Humus z sezamem 60 g Pomidor 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,6 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 264,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 42,7 Sól [g] 3,4 WW [Por] 26,4 Cholesterol [mg] 251,8
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Mix sałat 10 g brzoskwinia 50 g Ogórki kiszzone 50 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Paszтет domowy 80 g (MIĘ)	Szynka włoska 20 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 350 g (SEL) Łopátka duszona 90 g (MIĘ) Surówka wielowarzywna 120 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Humus z sezamem 60 g Pomidor 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 912,2 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 250 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 3,2 WW [Por] 25 Cholesterol [mg] 251,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-14 poniedziałek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Mix sałat 10 g brzoskwinia 50 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka w siatce 50 g (MIĘ)	Szynka włoska 20 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 350 g (SEL) Łopatka duszona 90 g (MIĘ) Fasolka szparagowa 120 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g Pomidor 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 730,3 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 247,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 4,3 WW [Por] 24,9 Cholesterol [mg] 190,8
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Pasztet domowy 80 g (MIĘ) Mix sałat 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 130 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml brzoskwinia 50 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka w siatce 20 g (MIĘ) Ogórki kiszane 50 g	Szynka włoska 20 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 350 g (SEL) Surówka wielowarzywna 120 g Ziemniaki gotowane 170 g Łopatka duszona 110 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	szynka wiejska 20 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Humus z sezamem 60 g Pomidor 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 43,2 Sól [g] 5 WW [Por] 28,7 Cholesterol [mg] 265,3
	Dieta Wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Twarożek 90 g (BIA) Mix sałat 10 g Ogórki kiszane 50 g brzoskwinia 50 g Herbata 400 ml	Ser żółty 20 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 350 g (SEL) Kotlet jarski z kuskusem 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Humus z sezamem 60 g Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pomidor 50 g Herbata 400 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,3 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 47,3 Sól [g] 3,4 WW [Por] 30,5 Cholesterol [mg] 295,9
2025-07-15 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 50 g Herbata 400 ml	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójtka 20 g (MIĘ) Banan 50 g	Zupa z zielonego groszku 400 g (BIA, SEL) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Naleśniki z serem 250 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 80 g Kompot owocowy 300 ml	wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Rzodkiewka 50 g Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,6 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 239,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 4,8 WW [Por] 24,2 Cholesterol [mg] 571,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-15 wtorek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 50 g Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójtka 20 g (MIĘ) Banan 50 g	Zupa z zielonego groszku 400 g (BIA, SEL) Makaron razowy gotowany 180 g Twaróg chudy z jogurtem 140 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml Surówka z marchewki 120 g	wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Rzodkiewka 50 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 818,5 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 205,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sól [g] 4,8 WW [Por] 20,8 Cholesterol [mg] 194,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 50 g Herbata 400 ml	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójtka 20 g (MIĘ) Banan 50 g	Zupa z zielonego groszku 400 g (BIA, SEL) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Naleśniki zserem 250 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 80 g Kompot owocowy 300 ml	wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Pomidor 50 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 858 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 221,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 54 Sól [g] 4,3 WW [Por] 22,4 Cholesterol [mg] 571,8
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 50 g Herbata 400 ml Ser biały 40 g (BIA)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójtka 20 g (MIĘ) Banan 50 g	Zupa z zielonego groszku 400 g (BIA, SEL) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Naleśniki zserem 350 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 80 g Kompot owocowy 300 ml	wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Rzodkiewka 50 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,1 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 272,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 6 WW [Por] 27,5 Cholesterol [mg] 744,7
	Dieta Vegetariańska	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser biały 90 g (BIA) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 50 g Herbata 400 ml	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Wędlina wege 20 g Banan 50 g	Zupa z zielonego groszku 400 g (BIA, SEL) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Naleśniki zserem 250 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 80 g Kompot owocowy 300 ml	Pasta z twarogiem i koperkiem 100 g (BIA) Rzodkiewka 50 g Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,1 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 246,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 3,9 WW [Por] 25 Cholesterol [mg] 561,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-16 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Parówki 2 szt Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Mix sałat 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata 400 ml arbuz 150 g ketchup 20 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 20 g (MIĘ) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Sałata 5 g	Żurek z ziemniakami 400 ml (BIA) Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż gotowany 170 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 50 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 712,4 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [g] 5,9 WW [Por] 33,5 Cholesterol [mg] 724,6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Parówki 2 szt Pieczywo razowe 110 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Mix sałat 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata 400 ml arbuz 150 g ketchup 20 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 20 g (MIĘ) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Sałata 5 g	Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Udko gotowane 150 g Ryż brązowy 170 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 50 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,5 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 306 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 5,9 WW [Por] 30,7 Cholesterol [mg] 768,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Parówki 2 szt Pieczywo pszenne 110 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Mix sałat 10 g Pomidor 50 g Herbata 400 ml arbuz 150 g ketchup 20 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 20 g (MIĘ) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Sałata 5 g	Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 170 g Buraczki 120 g (GLU) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 770,2 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 109,6 Węglowodany ogółem [g] 335 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 5,6 WW [Por] 33,6 Cholesterol [mg] 769,4
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Parówki 2 szt Wędzonka krótkoszyńska 30 g (MIĘ) Pieczywo mieszane 130 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Mix sałat 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata 400 ml arbuz 150 g ketchup 20 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 20 g (MIĘ) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Sałata 5 g	Żurek z ziemniakami 400 ml (BIA) Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 170 g Ryż gotowany 170 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) szynka wiejska 30 g (MIĘ) Papryka 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 913,1 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 110,6 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,1 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 7,1 WW [Por] 35,3 Cholesterol [mg] 766,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-16 środa	Dieta Vegetariańska		Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Humus 70 g Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Mix sałat 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata 400 ml arbuz 150 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Ser żółty 20 g (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Sałata 5 g	Żurek z ziemniakami 400 ml (BIA) Kompot owocowy 300 ml Kotlet sojowy 100 g Ryż gotowany 170 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 50 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,5 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Biłonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 3,5 WW [Por] 35 Cholesterol [mg] 557,8
		Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Szynka w siatce 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g	morele 50 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 20 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy 160 g (GLU, MIĘ) Surówka colesław 120 g (JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor 50 g Miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,3 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 280 Biłonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sól [g] 4,8 WW [Por] 28 Cholesterol [mg] 240,7
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 350 g (BIA) Szynka w siatce 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g	morele 50 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Kiełbasa kanapkowa 20 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka colesław 120 g (JAJ) Gulasz wieprzowy 160 g (GLU, MIĘ)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor 50 g Jabłko 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 857,3 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 241,4 Biłonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 47 Sól [g] 4,6 WW [Por] 24,1 Cholesterol [mg] 240,7
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 350 g (BIA) Szynka w siatce 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g	morele 50 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 20 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy 160 g (GLU, MIĘ) Bukiet jarzyn 120 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor 50 g Miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,6 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 272,8 Biłonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sól [g] 4,7 WW [Por] 27,5 Cholesterol [mg] 240,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-17 czwartek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 130 g (GLU, ŻYT) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ser żółty 30 g (BIA) Pomidor 50 g Szynka w siatce 50 g (MIĘ) Sałata 10 g	morele 50 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kielbasa kanapkowa 20 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy 160 g (GLU, MIĘ) Surówka colesław 120 g (JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 20 g (MIĘ) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor 50 g Miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,7 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sól [g] 5,4 WW [Por] 30,3 Cholesterol [mg] 265,9
	Dieta Wegetariańska		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 50 g Sałata 10 g	morele 50 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Gulasz paprykowy z soczewicą i pomidorami 160 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka colesław 120 g (JAJ)	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor 50 g Miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 883,2 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sól [g] 2,9 WW [Por] 29,3 Cholesterol [mg] 144,1
2025-07-18 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Sałata 10 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Twarożek śmietankowy 30 g (BIA) arbuz 150 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g surówka wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,7 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 46,9 Sól [g] 3,5 WW [Por] 29,9 Cholesterol [mg] 158,9
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Sałata 10 g Pomidor 50 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Twarożek śmietankowy 30 g (BIA) arbuz 150 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g surówka wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 120 g Filet z miruny na parze 100 g (RYB)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,6 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 3,6 WW [Por] 29 Cholesterol [mg] 158,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-18 piątek	Szpital Maz. dieta łatwowstrawna	Pieczycwo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Pomidor 50 g Sałata 10 g	Pieczycwo pszenne 30 g (GLU) Twarożek śmietankowy 30 g (BIA) arbuz 150 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta z cukinii, sera i pomidorów 100 g (BIA) Pomidor 50 g Sałata 10 g Pieczycwo pszenne 100 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,3 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 3,2 WW [Por] 29,1 Cholesterol [mg] 159
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g	Pieczycwo pszenne 30 g (GLU) Twarożek śmietankowy 30 g (BIA) arbuz 150 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g surówka wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 50 g Sałata 10 g Pasta z cukinii, sera i pomidorów 80 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,8 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 4,4 WW [Por] 32,1 Cholesterol [mg] 519,7
	Dieta Vegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczycwo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Sałata 10 g	Pieczycwo pszenne 30 g (GLU) Twarożek śmietankowy 30 g (BIA) arbuz 150 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g surówka wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczycwo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,7 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 46,9 Sól [g] 3,5 WW [Por] 29,9 Cholesterol [mg] 158,9
2025-07-19 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczycwo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Ogórek świeży 50 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Rukola 10 g arbuz 150 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynkowa 20 g (MIĘ) Pieczycwo pszenne 30 g (GLU) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 160 g (GLU, MIĘ) Jabłko 75 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczycwo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,5 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 265,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 5,8 WW [Por] 26,5 Cholesterol [mg] 258,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-19 sobota	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórek świeży 50 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Rukola 10 g arbuz 150 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynkowa 20 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g (BIA, SEL) Makaron razowy gotowany 180 g Sos boloński 160 g (GLU, MIĘ) Jabłko 75 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,5 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 193,7 Łonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sól [g] 5,3 WW [Por] 19,3 Cholesterol [mg] 309,6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Rukola 10 g arbuz 150 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynkowa 20 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g (BIA, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 160 g (GLU, MIĘ) Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,1 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 274,7 Łonnik pokarmowy [g] 21,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 4,9 WW [Por] 27,3 Cholesterol [mg] 309,6
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ogórek świeży 50 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta z zielonego groszku 50 g Rukola 10 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) arbuz 150 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynkowa 20 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 160 g (GLU, MIĘ) Jabłko 75 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,4 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Łonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 6,2 WW [Por] 29,1 Cholesterol [mg] 258,4
	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Ogórek świeży 50 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta z zielonego groszku 80 g Rukola 10 g arbuz 150 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Wędlina wege 20 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Sos boloński z tofu/ wege 160 g (GLU) Makaron gotowany 180 g (GLU) Jabłko 75 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 736,4 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Łonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 3,7 WW [Por] 28 Cholesterol [mg] 126,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-20 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 90 g (BIA, MIE) Ogórki kiszone 50 g Sałata 10 g Nektarynka 0,5 szt	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Szynka w siatce 30 g (MIE) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Ogórek świeży 20 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIE) Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Szynka drobiowa 50 g (MIE) Ogórek świeży 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 919,1 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 252,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 38,4 Sól [g] 5,9 WW [Por] 25,3 Cholesterol [mg] 253,9
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 90 g (BIA, MIE) Ogórki kiszone 50 g Sałata 10 g Nektarynka 0,5 szt	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Szynka w siatce 30 g (MIE) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Ogórek świeży 20 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIE) Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g (MIE) Ogórek świeży 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 804,3 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 230,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 5,6 WW [Por] 23,1 Cholesterol [mg] 253,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 90 g (BIA, MIE) Pomidor 50 g Sałata 10 g Nektarynka 0,5 szt	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Szynka w siatce 30 g (MIE) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor 20 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIE) Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g (MIE) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 854,1 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 229,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sól [g] 5,5 WW [Por] 23,1 Cholesterol [mg] 266,3
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krótkoszyńska 30 g (MIE) Ogórki kiszone 50 g Sałata 10 g Pasta z twarogu i szynki 90 g (BIA, MIE) Nektarynka 0,5 szt	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Szynka w siatce 30 g (MIE) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Ogórek świeży 20 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 120 g (GLU, MIE) Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka drobiowa 50 g (MIE) Ogórek świeży 50 g Pasta z ciecierzycy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,1 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 40,2 Sól [g] 6,4 WW [Por] 28,5 Cholesterol [mg] 297,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-12 do dnia 2025-07-21 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-20 niedziela	Dieta Wegetariańska		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (BIA) Ogórki kiszone 50 g Sałata 10 g Nektarynka 0,5 szt	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) twaróg (ser biały) 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Ogórek świeży 20 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórek świeży 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 935,5 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 284 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sól [g] 4,3 WW [Por] 28,6 Cholesterol [mg] 501,9
			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) płatki ryżowe na mleku 300 ml (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g	Szynka włoska 20 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Banan 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Potrawka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL) Ryż gotowany 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Papryka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 799,4 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 4,5 WW [Por] 27,4 Cholesterol [mg] 154,4
			Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 300 ml (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Szynka włoska 20 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Banan 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Ryż brązowy 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Potrawka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL)	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Papryka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 637,6 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 239,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 4,4 WW [Por] 24 Cholesterol [mg] 154,4
			Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 300 ml (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g	Szynka włoska 20 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Banan 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa 350 ml Potrawka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL) Ryż gotowany 170 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 580,1 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 221,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sól [g] 4 WW [Por] 22,5 Cholesterol [mg] 155,4
2025-07-21 poniedziałek							
	Szpital Maz. dieta podstawowa						
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa						
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna						

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-21 poniedziałek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) płatki ryżowe na mleku 300 ml (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Ser żółty 30 g (BIA)	Szynka włoska 20 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Banan 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Potrawka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL) Ryż gotowany 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka rzeź 30 g (MIĘ) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Papryka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,8 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sól [g] 5,8 WW [Por] 30,2 Cholesterol [mg] 154,4
	Dieta Wegetariańska		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) płatki ryżowe na mleku 300 ml (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 50 g Sałata 10 g	Pasta z zielonego groszku 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Banan 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa 350 ml Potrawka warzywna z ciecierzycą 150 g Ryż gotowany 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Papryka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 604,4 Białko ogółem [g] 55,1 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 243,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sól [g] 3 WW [Por] 24,5 Cholesterol [mg] 116,2