

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-14 do dnia 2025-10-27 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-14 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 70 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Pomidor 10 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) twarożek z natką pietruszki 90 g (BIA) Ogórek 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Papryka 40 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pomidor 10 g Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml twarożek z natką pietruszki 90 g (BIA) Ogórek 50 g Rukola 10 g
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 70 g Sałata 10 g	Pomidor 10 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml twarożek z natką pietruszki 90 g (BIA) Pomidor 50 g Rukola 10 g
		Dieta Wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędlina węge 50 g Sałatka z buraków z oliwą 70 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Pomidor 10 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Kotlet warzywny 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) twarożek z natką pietruszki 90 g (BIA) Ogórek 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g
2025-10-15 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	śliwka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g poledwica drobiowa 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 90 g (GLU, MIĘ) Sałatka z kiszonym ogórkiem 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-14 do dnia 2025-10-27 MAZOWIECKI SZPITAL

		SUMA
2025-10-14 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,4 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 4,5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,8 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 4,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,1 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 4,1
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,7 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 364,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 6
2025-10-15 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,3 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-14 do dnia 2025-10-27 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-15 środa	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g	śliwka 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g Sałata 5 g połędwica drobiowa 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 90 g (GLU, MIĘ) Sałatka z kiszonym ogórkiem 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml szynka wiejska 50 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	śliwka 60 g Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g połędwica drobiowa 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 90 g (GLU, MIĘ) Kalańor gotowany 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml szynka wiejska 50 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL)
	Dieta Vegetariańska		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	śliwka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 40 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos pieczarkowy 160 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z kiszonym ogórkiem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2025-10-16 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (BIA) Ogórek 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	arbuz 150 g Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (SEL) Schab pieczony 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Wędlina drobiowa 50 g (MIĘ) Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pasta z zielonego groszku 30 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (BIA) Ogórek 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA)	arbuz 150 g Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Schab pieczony 90 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Wędlina drobiowa 50 g (MIĘ) Papryka 40 g Sałata 10 g Pasta z zielonego groszku 30 g

		SUMA
2025-10-15 środa	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 809,7 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 236,9 Błonnik pokarmowy [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 42,2 Sól [g] 6,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,5 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 6,7
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,6 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sól [g] 4,6
2025-10-16 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 279,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sól [g] 5,4
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 809,7 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 244,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-14 do dnia 2025-10-27 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-16 czwartek	Szpital Maz. dieta latwostrawna		Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza kukury dziana na mleku 350 g (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (BIA) Pomidor 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA)	arbuz 150 g Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (SEL) Schab pieczony 90 g (MIĘ) Buraczki 120 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z marchewki 30 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Wędlina drobiowa 50 g (MIĘ)
	Dieta Wegetariańska		Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza kukury dziana na mleku 350 g (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (BIA) Ogórek 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	arbuz 150 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Twaróg chudy z oliwkami 50 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (SEL) Kotlet z kalafiora 110 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Wędlina wege 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pasta z zielonego groszku 30 g
2025-10-17 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	gruszka 80 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z koperkiem 30 g (BIA) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszonej 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 50 g Sałata 10 g	gruszka 80 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Filet z miruny na parze 100 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek świeży 40 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta latwostrawna		Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser biały 90 g (BIA) Dżem 25 g Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g Sałata 10 g	Gruszka pieczona 80 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 120 g Filet z miruny na parze 100 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g

		SUMA
2025-10-16 czwartek	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,5 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 5,6
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,8 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sól [g] 5,9
2025-10-17 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,5 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 6,1
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 862,2 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 241,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 36 Sól [g] 5,1
	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-14 do dnia 2025-10-27 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-17 piątek	Dieta Wegetariańska		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	gruszka 80 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszanej 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g
			Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Banan 80 g kielbasa szynkowa 30 g (MIE) kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z pora 120 g Kompot owocowy 300 ml	Szynka wędzona 50 g (MIE) Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 80 g
			Twarożek śmietankowy 150 g (BIA) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Sałata 10 g	kielbasa szynkowa 30 g (MIE) Banan 80 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Surówka z pora 120 g	Szynka wędzona 50 g (MIE) Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 80 g
			Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Pomidor 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g kielbasa szynkowa 30 g (MIE) Sałata 5 g	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml	Szynka wędzona 50 g (MIE) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 80 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g
			Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Margaryna 5 g Humus z sezamem 30 g Sałata 5 g	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Gulasz warzywny 160 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z pora 120 g Kompot owocowy 300 ml	Wędlina węglowa 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 80 g

SUMA		
2025-10-17 piątek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,5 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 6,1
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,9 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 43,1 Sól [g] 4,6
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,7 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 253,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 41 Sól [g] 4,5
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 980,4 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sól [g] 5,9
2025-10-18 sobota	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,1 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 348,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sól [g] 4,8
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,9 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 43,1 Sól [g] 4,6
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,7 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 253,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 41 Sól [g] 4,5
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 980,4 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-14 do dnia 2025-10-27 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-19 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa		Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pomidor 40 g	Nektarynka 60 g Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Poledwica sopocka 30 g (MIĘ)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Udko kurczaka pieczone 140 g Surówka z marchewki 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Pomidor 40 g	Nektarynka 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 5 g Poledwica sopocka 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Udko kurczaka pieczone 140 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy 300 ml	Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 40 g	Nektarynka 60 g Poledwica sopocka 30 g (MIĘ) kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Margaryna 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Udko kurczaka pieczone 140 g Ziemniaki gotowane 180 g Dynia gotowana 120 g Kompot owocowy 300 ml	Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Twaróg chudy 90 g (BIA)
		Dieta Wegetariańska	Wędlina wege 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pomidor 40 g	Nektarynka 60 g Twarożek 30 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Margaryna 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet sojowy 90 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy 300 ml	Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2025-10-20 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Kielbasa podwawelska na ciepło 100 g Sos jogurtowy 40 g (BIA)	Jabłko 100 g kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Ogórek 10 g Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Szyńka pieczona 90 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos ziołowy 50 g	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-14 do dnia 2025-10-27 MAZOWIECKI SZPITAL

		SUMA
2025-10-19 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,3 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 5,7
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,3 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 266,1 Błonnik pokarmowy [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 5,8
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,9 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 5,4
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,2 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 5,2
2025-10-20 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,9 Białko ogółem [g] 133,3 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 41,6 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-14 do dnia 2025-10-27 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-20 poniedziałek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kefir 150 ml (BIA) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Kielbasa podwawelska na ciepło 100 g Sos jogurtowy 40 g (BIA)	Jabłko 100 g Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Ogórek 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Szynka pieczona 90 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos ziołowy 50 g	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Kielbasa podwawelska na ciepło 100 g Herbata 300 ml Sos jogurtowy 40 g (BIA) Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	Jabłko pieczone 100 g Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Szynka pieczona 90 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos ziołowy 50 g	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml
	Dieta Wegetariańska	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Paszтет z soczewicy 50 g	Jabłko 100 g Margaryna 5 g Twarożek 30 g (BIA) Ogórek 10 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kotlet jajeczny 90 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2025-10-21 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Makaron na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 60 g Sałata 10 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	arbuz 150 g kielbasa krakowska 30 g (MIĘ) kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet z piersi kurczaka pieczony 90 g (GLU, MIĘ) Buraczki gotowane 120 g Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g Sałata z pomidora bs 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 60 g Sałata 10 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml	arbuz 150 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) kielbasa krakowska 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Potrawka z kurczakiem 140 g (MIĘ, SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z białej kapusty 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g Sałata z pomidora bs 80 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA)

		SUMA
2025-10-20 poniedziałek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,4 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 242 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 30,1 Sól [g] 7,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,5 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 280 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 7,8
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 41,2 Sól [g] 5,1
2025-10-21 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,2 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 284 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 4,9
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,6 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 255 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-14 do dnia 2025-10-27 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-21 wtorek	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Makaron na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIE) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	arbuz 150 g kajzerka 50 g (GLU) kielbasa krakowska 30 g (MIE) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Potrawka z kurczakiem 140 g (MIE, SEL) Buraczki gotowane 120 g Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata z pomidora bs 80 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g kielbasa szynkowa 30 g (MIE) Sałata 10 g sos jogurtowy z koperkiem 50 g (BIA)
	Dieta Wegetariańska	Makaron na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет z cukinii 80 g Sałata 10 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	arbuz 150 g kajzerka 50 g (GLU) Serek topiony 30 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Pulpety warzywne z kaszą gotowaną 110 g Ryż gotowany 180 g Surówka z białej kapusty 120 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 120 g Sałata z pomidora bs 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA)
2025-10-22 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) szynka wiejska 50 g (MIE) Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIE) Sałata 5 g śliwka 50 g	zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbek francuski gotowany 100 g (GLU, MIE) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kefir 150 ml (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) szynka wiejska 50 g (MIE) Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIE) Sałata 5 g śliwka 50 g	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml
	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) szynka wiejska 50 g (MIE) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIE) Sałata 5 g śliwka 50 g	zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia duszona 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Herbata 300 ml sałatka wiosenna z koperkiem 80 g

		SUMA
2025-10-21 wtorek	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,8 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 54 Sól [g] 5,9
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,4 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 342 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sól [g] 4,1
2025-10-22 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,4 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 278 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 33,5 Sól [g] 6,5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 812 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 219,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 26,1 Sól [g] 5,9
	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,3 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 268,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 28,9 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-14 do dnia 2025-10-27 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-22 środa	Dieta Wegetariańska		Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Twaróg chudy 90 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Ser żółty 30 g (BIA) Sałata 5 g śliwka 50 g	zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbek francuski z kaszą gryczaną i pieczarkami 130 g (SEL) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Wędlina węge 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
		Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) parówki drobiowe 120 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Jabłko 100 g Rukola 5 g Kiełbasa kanapkowa 30 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka colesław 120 g (JAJ)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szyńka chłopska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Jogurt naturalny 100 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pasta z zielonego groszku 40 g
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pomidor 40 g Twarożek śmietankowy 150 g (BIA) parówki drobiowe 120 g	Jabłko 100 g Kiełbasa kanapkowa 30 g Rukola 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka colesław 120 g (JAJ)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Szyńka chłopska 40 g (MIĘ) Jogurt naturalny 100 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 40 g
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Sałata 10 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) parówki drobiowe 120 g	kajzerka 50 g (GLU) Rukola 5 g Kiełbasa kanapkowa 30 g Jabłko pieczone 100 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szyńka chłopska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Jogurt naturalny 100 g (BIA) Pomidor 40 g
2025-10-23 czwartek	Dieta Wegetariańska		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) jaja gotowane 120 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Rukola 5 g Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z oliwkami 40 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Surówka colesław 120 g (JAJ) gulasz warzywny z papryką 140 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Jogurt naturalny 100 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pasta z zielonego groszku 40 g

SUMA		
2025-10-22 środa	Dieta Vegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,6 Białko ogółem [g] 67,8 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 39,7 Sól [g] 4,7
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 6,2
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 259,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 43,1 Sól [g] 5,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,2 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 6
2025-10-23 czwartek		
	Dieta Vegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,8 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-14 do dnia 2025-10-27 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-24 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 60 g (GLU, ŻYT) Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Humus 50 g Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Szynka rzeż 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałata z pieczoną dynią 80 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek 40 g Humus 50 g jaja gotowane 60 g	Banan 80 g Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Szynka rzeż 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata z pieczoną dynią 80 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Poledwica sopocka 50 g (MIĘ)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Szynka rzeż 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata z pieczoną dynią 80 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA)
	Dieta Wegetariańska		Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Pieczywo mieszane 60 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Herbata 300 ml Ogórek 40 g Humus 90 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Miód naturalny 25 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałata z pieczoną dynią 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2025-10-25 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Rukola 10 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 40 g Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	gruszka 80 g twarożek ze szczypiorkiem 50 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 100 g (MIĘ) Młoda kapusta gotowana z koperkiem 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszane 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kefir 200 ml (BIA) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g Rukola 10 g	gruszka 80 g Margaryna roślinna 5 g twarożek ze szczypiorkiem 50 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 100 g (MIĘ) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszane 50 g Sałata 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-14 do dnia 2025-10-27 MAZOWIECKI SZPITAL

		SUMA
2025-10-24 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,2 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 5,9
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,8 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 276,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 5,8
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,5 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 6,5
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,9 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 356 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 4,8
2025-10-25 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 885 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 245,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 38,5 Sól [g] 3,6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 822,8 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 240,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sól [g] 3,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-14 do dnia 2025-10-27 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-25 sobota	Szpital Maz. dieta latwostrawna		Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 40 g Rukola 10 g Szynka włoska 50 g (MIĘ)	Gruszka pieczona 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twaróg z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kalań gotowany skropiony olejem 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Herbata 300 ml Sałata 10 g
	Dieta Wegetariańska		Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pomidor 40 g Twaróg chudy 90 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g Dżem 25 g	gruszka 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g twaróg ze szczypiorkiem 50 g (BIA)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet jajeczno serowy 90 g (BIA, GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Ogórki kiszzone 50 g Herbata 300 ml Wędlina wege 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
2025-10-26 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	śliwka 60 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 140 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL) Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL)	Szynka wójtka 50 g (MIĘ) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 80 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Papryka 40 g	śliwka 60 g Sałata 5 g Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g	Udko kurczaka pieczone 140 g Sałata 5 g Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL)	Szynka wójtka 50 g (MIĘ) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 80 g
	Szpital Maz. dieta latwostrawna		Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ)	śliwka 60 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 140 g Ryż gotowany 180 g Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka wójtka 50 g (MIĘ) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 80 g
	Dieta Wegetariańska		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Herbata 300 ml Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	śliwka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g Pasta z zielonego groszku 30 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Gulasz warzywny z cukinią, pomidorami i ciecierzycą 140 g (GLU) Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g	Ser żółty 60 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 80 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2025-10-25 sobota	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,2 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 249,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sól [g] 3,6
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,5 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 5,7
2025-10-26 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,1 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sól [g] 6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,5 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 223 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 37 Sól [g] 4,9
	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,5 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 41 Sól [g] 5,8
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,6 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-14 do dnia 2025-10-27 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-27 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa			Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza kukury dziana na mleku 350 g (BIA) Ogórki kiszzone 40 g Paszтет drobiowy 70 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Kompot ow ocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Ryżanka z zieleńiną 350 g (SEL) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Pieczeń rzymska 90 g (MIĘ, GOR) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
				Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Ogórki kiszzone 40 g Kefir 150 ml (BIA) Paszтет drobiowy 70 g Sałata 10 g	Jabłko 100 g wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Ogórek 10 g	Kompot ow ocowy 300 ml Ryżanka z zieleńiną 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 90 g (MIĘ, GOR) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g Sałata 10 g
				Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Kasza kukury dziana na mleku 350 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Sałata 10 g	Jabłko pieczone 100 g kajzerka 50 g (GLU) wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Margaryna roślinna 5 g	Kompot ow ocowy 300 ml Ryżanka z zieleńiną 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 90 g (MIĘ, GOR) Fasolka szparagowa 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g Sałata 10 g
				Kasza kukury dziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет z soczewicy 70 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Humus z sezamem 30 g Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Ryżanka z zieleńiną 350 g (SEL) Guláš warzyw z fasolką szparagową 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Kompot ow ocowy 300 ml	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2025-10-27 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,3 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 41,2 Sól [g] 5,6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 892,8 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 241,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 34,5 Sól [g] 5,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 6,6
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,6 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 5