

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-22 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa			Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Mix sałat 10 g Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż gotowany 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL)	Ser żółty 50 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,7 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 5,9 WW [Por] 33
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Mix sałat 10 g Owoc 1 szt Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Owoc 1 szt	Udko kurczaka pieczone 150 g Kompot owocowy 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Ryż brązowy 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Ser żółty 50 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ogórek świeży 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,4 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 5,6 WW [Por] 28,6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Owoc 1 szt Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż gotowany 180 g Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Brokuł gotowany 120 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 80 g Sałata 10 g Ser biały 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,8 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 5,6 WW [Por] 30,7
	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 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Pomidor 80 g Szynka chłopska 20 g (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Owoc 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Udko kurczaka pieczone 170 g Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 200 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pasta z soczewicy 90 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 902,4 Białko ogółem [g] 147,1 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 377,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 6,7 WW [Por] 38,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-22 niedziela	Dieta Vegetariańska		Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Mix sałat 10 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Owoc 1 szt Humus 30 g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g	Ser żółty 50 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 364,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sól [g] 5,5 WW [Por] 36,8
		Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Sałata 10 g Ogórki kiszone 80 g Paszтет domowy 70 g (MIĘ)	Szynka włoska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Łopatka duszona w warzywach 110 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 687,6 Białko ogółem [g] 150 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 356,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 5 WW [Por] 35,7
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Owoc 1 szt Ogórki kiszone 80 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Paszтет domowy 70 g (MIĘ)	Szynka włoska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 110 g (MIĘ) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590 Białko ogółem [g] 146,8 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 338 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sól [g] 4,8 WW [Por] 33,8
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 90 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka w siatce 50 g (MIĘ)	Szynka włoska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 110 g (MIĘ) Fasolka szparagowa 120 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,7 Białko ogółem [g] 139,1 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sól [g] 5,6 WW [Por] 33,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-23 poniedziałek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Pasztet domowy 70 g (MIĘ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka w siatce 20 g (MIĘ) Ogórki kiszone 80 g	Szynka włoska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Łopatka duszona w warzywach 130 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	szynka wiejska 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pasta z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 986,7 Białko ogółem [g] 175,3 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 390,8 Łonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 7,3 WW [Por] 39,1
	Dieta Wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Twarożek 90 g (BIA) Sałata 10 g Ogórki kiszone 80 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Ser żółty 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU)	Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Kotlet jarski z kuskusem 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pasta z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,3 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 440 Łonnik pokarmowy [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 4,9 WW [Por] 44,2
2025-06-24 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 zburaka i fety 80 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ) Owoc 1 szt	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Naleśniki zserem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 300 ml	wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Rzodkiewka 80 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,9 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Łonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 7,1 WW [Por] 35,3
	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 zburaka i fety 80 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ) Owoc 1 szt	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Kompot owocowy 300 ml Surówka z marchewki 120 g	wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Rzodkiewka 80 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,5 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Łonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 55 Sól [g] 7,1 WW [Por] 34,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-24 wtorek	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 Pomidor 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ) Owoc 1 szt	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Naleśniki zserem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 300 ml	wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Pomidor 80 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 291,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 5,7 WW [Por] 33,6
	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 zburaka i fety 80 g (BIA) Herbata 400 ml Ser biały 40 g (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ) Owoc 1 szt	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Naleśniki zserem 400 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 300 ml	wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Rzodkiewka 80 g Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 800,1 Białko ogółem [g] 138,2 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 386,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 8,7 WW [Por] 39
	Dieta Wegetariańska	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 zburaka i fety 80 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Owoc 1 szt	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Naleśniki zserem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 300 ml	Pasta z twarogiem i koperkiem 100 g (BIA) Rzodkiewka 80 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 719,9 Białko ogółem [g] 134,6 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sól [g] 6 WW [Por] 36,8
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Parówki 2 szt Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt ketchup 20 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Jogurt 150 szt (BIA)	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Kompot owocowy 300 ml Pierś z kurczaka panierowana 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 80 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 11 784,4 Białko ogółem [g] 777,2 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 1 268,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44 suma cukrów prostych [g] 188,4 Sól [g] 7,5 WW [Por] 124

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-25 środa	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Parówki 2 szt Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt ketchup 20 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Jogurt 150 szt (BIA)	Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Pierś z kurczaka got. 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 80 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 11 694,8 Białko ogółem [g] 787,4 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 1 260 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 188,4 Sól [g] 6,6 WW [Por] 123,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Parówki 2 szt Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt ketchup 20 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Jogurt 150 szt (BIA)	Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Pierś z kurczaka got. 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 11 706,2 Białko ogółem [g] 786,3 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 1 264,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 199 Sól [g] 6,5 WW [Por] 123,5
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Parówki 2 szt Wędzonka krotoszyńska 30 g (MIĘ) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt ketchup 20 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Jogurt 150 szt (BIA)	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Kompot owocowy 300 ml Pierś z kurczaka panierowana 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Papryka 80 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 11 994,3 Białko ogółem [g] 798,6 Tłuszcz [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 1 290,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 188,9 Sól [g] 9,4 WW [Por] 126,2
	Dieta Vegetariańska	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Jogurt 150 szt (BIA)	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Kompot owocowy 300 ml Kotlet sojowy 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 80 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 11 372,9 Białko ogółem [g] 737,9 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 1 258,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 188,5 Sól [g] 4,6 WW [Por] 123,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-26 czwartek	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 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Kielbasa kanapkowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy 160 g (GLU, MIĘ) Kajzerka 1 szt (GLU) 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 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 918,5 Białko ogółem [g] 148,1 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 418,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sól [g] 8 WW [Por] 41,9
	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 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kefir 150 ml (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU) Kielbasa kanapkowa 30 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 120 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 6,8 WW [Por] 34,4
	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 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Kielbasa kanapkowa 30 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 120 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,6 Białko ogółem [g] 139,8 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 340,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 6,4 WW [Por] 34,1
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ser żółty 30 g (BIA) Pomidor 80 g Szynka w siatce 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Kielbasa kanapkowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy 160 g (GLU, MIĘ) Kajzerka 1 szt (GLU) Surówka colesław 120 g (JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU)	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Twarożek 30 g (BIA) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 227,1 Białko ogółem [g] 161,7 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 467 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 8,5 WW [Por] 46,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-26 czwartek	Dieta Vegetariańska		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 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kefir 150 ml (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 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 50 g (BIA) Pomidor 80 g Sałata 10 g Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 402,4 Błonnik pokarmowy [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 4,8 WW [Por] 40,4
		Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałata 10 g Dżem 25 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek topiony 30 g (BIA) Owoc 1 szt	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 Buraczki 120 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 520,8 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 372 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 4,3 WW [Por] 37,3
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g Owoc 1 szt Jabłko 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek topiony 30 g (BIA) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Filet z miruny na parze 100 g (RYB)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,3 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 372,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sól [g] 4,1 WW [Por] 37,2
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor 80 g Sałata 10 g Dżem 25 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek topiony 30 g (BIA) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Buraczki 120 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta z cukinii, sera i pomidorów 100 g (BIA) Pomidor 80 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,9 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 363,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sól [g] 3,8 WW [Por] 36,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-27 piątek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g Dżem 25 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek topiony 30 g (BIA) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki 120 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Sałata 10 g Pasta z cukinii, sera i pomidorów 100 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 931,5 Białko ogółem [g] 157,1 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 407,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sól [g] 6,2 WW [Por] 40,9
	Dieta Vegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałata 10 g Dżem 25 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek topiony 30 g (BIA) Owoc 1 szt	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 Buraczki 120 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 520,8 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 372 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 4,3 WW [Por] 37,3
2025-06-28 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Ogórek świeży 80 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynkowa 30 g (MIĘ) Kajzerka 1 szt (GLU) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron gotowany 170 g (GLU) Sos boloński 160 g (GLU, MIĘ) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Kiełbasa śląska na ciepło 100 g Pomidor 80 g Sałata 10 g sos tzatziki 40 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 681,3 Białko ogółem [g] 144,1 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 379,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 10,8 WW [Por] 37,9
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Ogórek świeży 80 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynkowa 30 g (MIĘ) Kajzerka 1 szt (GLU) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Makaron razowy gotowany 170 g Sos boloński 160 g (GLU, MIĘ) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Kiełbasa śląska na ciepło 100 g Pomidor 80 g Sałata 10 g sos tzatziki 40 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,9 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 272,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sól [g] 8,9 WW [Por] 27,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-28 sobota	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor bs 80 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynkowa 30 g (MIĘ) Kajzerka 1 szt (GLU) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Makaron gotowany 170 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 120 g (GLU) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,8 Białko ogółem [g] 139,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Łbionnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 41,9 Sól [g] 6,7 WW [Por] 31,7
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Ogórek świeży 80 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) twarożek z rzodkiewką 90 g (BIA) Sałata 10 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Owoc 1 szt	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynkowa 30 g (MIĘ) Kajzerka 1 szt (GLU) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron gotowany 170 g (GLU) Sos boloński 160 g (GLU, MIĘ) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Kiełbasa śląska na ciepło 100 g sos tzatzyki 40 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 923 Białko ogółem [g] 169,2 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 396,8 Łbionnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 11,2 WW [Por] 39,6
	Dieta Vegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Ogórek świeży 80 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) twarożek z rzodkiewką 90 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 50 g Kajzerka 1 szt (GLU) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos boloński z tofu/ wege 160 g (GLU) Makaron gotowany 170 g (GLU) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,1 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 388,4 Łbionnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 5,7 WW [Por] 38,9
2025-06-29 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszone 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kefir 150 ml (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) 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 (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,2 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Łbionnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 7,7 WW [Por] 35,1

2025-06-29 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszone 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek topiony 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kefir 150 ml (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,2 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 6,4 WW [Por] 32,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kefir 150 ml (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)	Pieczyno pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,2 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 301 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 47,3 Sól [g] 6,8 WW [Por] 30,2
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszone 80 g Sałata 10 g Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kefir 150 ml (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony pieczony 120 g (GLU, MIĘ) Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Pasta z ciecierzycy 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 697,7 Białko ogółem [g] 141,8 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 389,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 8,1 WW [Por] 39,1
	Dieta Vegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (BIA) Ogórki kiszone 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek topiony 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kefir 150 ml (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ciecierzycy 60 g Pomidor 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,6 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 389,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 6,2 WW [Por] 39,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-30 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Parówki 2 szt Pomidor 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt ketchup 20 g	Szynka włoska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Potrawka z kurczakiem 160 g (MIĘ, SEL) Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Papryka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 718,7 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 429,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 7 WW [Por] 43,2
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Parówki 2 szt Pomidor 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt ketchup 20 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Potrawka z kurczakiem 160 g (MIĘ, SEL)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Papryka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,3 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 376,7 Błonnik pokarmowy [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 6,6 WW [Por] 37,8
	Szpital Maz. dieta łatwstrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Parówki 2 szt Pomidor 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt ketchup 20 g	Szynka włoska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa 350 ml Potrawka z kurczakiem 160 g (MIĘ, SEL) Ryż gotowany 180 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,3 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 5,8 WW [Por] 31,5
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Parówki 2 szt Pomidor 80 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Owoc 1 szt ketchup 20 g	Szynka włoska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Potrawka z kurczakiem 160 g (MIĘ, SEL) Ryż gotowany 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka rzeź 50 g (MIĘ) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Papryka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 002,2 Białko ogółem [g] 135,7 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 450,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sól [g] 9,1 WW [Por] 45,4

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-30 poniedziałek	Dieta Vegetariańska		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Ser żółty 20 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa 350 ml Potrawka warzywna z ciecierzycą 160 g Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Papryka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,8 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 353,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 5,6 WW [Por] 35,6
		Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa kanapkowa 50 g Papryka 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Twarożek ziołowy 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Nagetsyz piersi kurczaka 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, R YB) Ogórki kiszone 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,1 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 366,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 43,7 Sól [g] 6,3 WW [Por] 36,8
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa kanapkowa 50 g Papryka 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Twarożek ziołowy 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Filet z kurczaka gotowany w warzywach 100 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, R YB) Ogórki kiszone 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,4 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 44 Sól [g] 5,5 WW [Por] 31,1
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa kanapkowa 50 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Twarożek ziołowy 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany w warzywach 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, R YB) Pomidor 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,2 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 5,7 WW [Por] 33,1

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-01 wtorek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa kanapkowa 50 g Papryka 80 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Twarożek ziołowy 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Nagetsyz piersi kurczaka 120 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) kiełbasa szynkowa 30 g (MIE) Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, R YB)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 821,4 Białko ogółem [g] 150 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 389,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 44,2 Sól [g] 8 WW [Por] 39,1
	Dieta Vegetariańska		Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Twarożek ziołowy 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Owoc 1 szt	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety warzywne z kaszą 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, R YB) Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,6 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 364,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 47,3 Sól [g] 5,4 WW [Por] 36,6