

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-15 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-02 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka rzeź 50 g (MIE) Papryka 40 g Sałata 10 g Piecyno razowe 30 g (ŻYT)	arbuz 150 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 90 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Piecyno pszenne 70 g (GLU) Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, RYB) Pomidor 40 g Piecyno razowe 30 g (ŻYT)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Piecyno razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka rzeź 50 g (MIE) Papryka 40 g Sałata 10 g	Piecyno razowe 30 g (ŻYT) arbuz 150 g Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) Pulpety wieprzowe gotowane 90 g (GLU, MIE) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Piecyno razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, RYB) Pomidor 40 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Piecyno pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka rzeź 50 g (MIE) Pomidor 40 g Sałata 10 g	arbuz 150 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 90 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Piecyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, RYB) Pomidor 40 g
	Dieta Wegetariańska		Piecyno pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Hummus ze szpinakiem 90 g Papryka 40 g Sałata 10 g Piecyno razowe 30 g (ŻYT)	arbuz 150 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety warzywne z kaszą gotowane 90 g Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Piecyno pszenne 70 g (GLU) Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, RYB) Pomidor 40 g Piecyno razowe 30 g (ŻYT)
2025-09-03 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Piecyno pszenne 60 g (GLU) Makaron na mleku 350 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 100 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Piecyno razowe 30 g (ŻYT)	morele 50 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Rukola 5 g Szynka drobiowa 30 g (MIE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pierogi z serem 250 g (BIA, GLU) Jabłko 1 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 100 g (BIA)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Piecyno pszenne 70 g (GLU) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Sałatka z buraków z oliwą 70 g Piecyno razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2025-09-02 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,7 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 43,4 Sól [g] 6,9
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 901,7 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 240,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sól [g] 6,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,1 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 7,1
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,4 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 5
2025-09-03 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,1 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-15 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-03 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 100 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g	morele 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g Rukola 5 g Szynka drobiowa 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Mięso mielone z warzywami 150 g (MIĘ) Sałata z oliwą 60 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Papryka 40 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Makaron na mleku 350 ml (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	morele 50 g Rukola 5 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Szynka drobiowa 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Pierogi z serem 250 g (BIA, GLU) Jabłko pieczone 1 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 100 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałatka z buraków z oliwą 70 g
	Dieta Wegetariańska	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Makaron na mleku 350 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 100 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	morele 50 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Rukola 5 g Wędlina wege 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pierogi z serem 250 g (BIA, GLU) Sos jogurtowo-truskawkowy 100 g (BIA) Jabłko 1 szt	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Sałatka z buraków z oliwą 70 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2025-09-04 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Ogórek 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 10 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 100 g (JAJ)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) jaja gotowane 120 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Twarożek śmietankowy 150 g (BIA) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Ogórek 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA)	Jabłko 100 g Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 10 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 100 g (JAJ) Schab pieczony 90 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml jaja gotowane 120 g Pomidor 40 g Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA)	Jabłko 100 g Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 10 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 z oliwą 100 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Filet kruchy 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g Sałata 10 g sos jogurtowy z koperkiem 50 g (BIA)

		SUMA
2025-09-03 środa	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,7 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 231 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 25,1 Sól [g] 5,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sól [g] 5,3
	Dieta Wegetariańska	Wartość en ergetyczna[kcal] [kcal] 2 394 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sól [g] 5,4
2025-09-04 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,4 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 261,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 37,4 Sól [g] 4,8
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,4 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 217,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 35,5 Sól [g] 4,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,6 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 265 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-15 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-04 czwartek	Dieta Vegetariańska		Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza kukury dziana na mleku 350 g (BIA) Wędlina wege 50 g Ogórek 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Twaróg chudy z oliwkami 40 g (BIA) Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (SEL) Kotlet jajeczno serowy 100 g (BIA, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 100 g (JAJ)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) jaja gotowane 120 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA)
		Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	marchewka 40 g kajzerka 50 g (GLU) Twarożek zielony 40 g (BIA) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z mintaja pieczony 90 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 100 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g	marchewka 40 g Twarożek zielony 40 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 młodej kapusty z koprem i oliwą 100 g Filet z mintaja na parze 90 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Ogórek świeży 40 g Margaryna roślinna 15 g
		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) Ser biały 90 g (BIA) Dżem 25 g	Surówka z marchewki z jabłkiem 40 g Twarożek zielony 40 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 100 g Filet z mintaja na parze 90 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g
		Dieta Vegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	marchewka 40 g Twarożek zielony 40 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z mintaja pieczony 90 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 100 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g
2025-09-06 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) 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) Rukola 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	gruszka 70 g Humus z sezamem 40 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	kielbasa szynkowa 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 60 g

SUMA		
2025-09-04 czwartek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,3 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 38,4 Sól [g] 6,1
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,3 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 270,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 34,6 Sól [g] 4,4
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,1 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 225,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 31,7 Sól [g] 4,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,2 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sól [g] 4,3
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,3 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 270,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 34,6 Sól [g] 4,4
2025-09-06 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,5 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-15 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-06 sobota	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kefir 150 ml (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) Rukola 10 g	Humus z sezamem 40 g gruszka 70 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Mizeria z jogurtem 100 g (BIA)	kielbasa szynkowa 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 60 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Pomidor 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU) gruszka 70 g Ser biały 30 g (BIA)	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 100 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml	kielbasa szynkowa 50 g (MIE) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 60 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g
	Dieta Wegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) 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 Rukola 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) gruszka 70 g Margaryna 5 g Humus z sezamem 40 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (SEL) Gulasz warzywny z cukinią, pomidorami i ciecierzycą 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	Wędlina węge 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 60 g
2025-09-07 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	szynka wiejska 50 g (MIE) 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	śliwka 60 g Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Szynka w siatce 30 g (MIE)	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 90 g (GLU, MIE) Sałata ze szczypiorkiem i oliwą 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 40 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Twarożek śmietankowy 150 g (BIA) szynka wiejska 50 g (MIE) Twarożek śmietankowy 150 g (BIA) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Pomidor 40 g	śliwka 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 5 g Szynka w siatce 30 g (MIE) Margaryna 5 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 90 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata ze szczypiorkiem i oliwą 100 g Kompot owocowy 300 ml	Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g

		SUMA
2025-09-06 sobota	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 802,5 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 254,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 25,1 Sól [g] 4,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,7 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 41,2 Sól [g] 7,2
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,5 Białko ogółem [g] 66,4 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sól [g] 5,4
2025-09-07 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 910,7 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 264,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 5,7
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 949,7 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 214,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 32,5 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-15 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-07 niedziela	Szpital Maz. dieta latwostrawna	szynka wiejska 50 g (MIE) 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	śliwka 60 g Szynka w siatce 30 g (MIE) kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Margaryna 5 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 90 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy 300 ml	Pomidor 40 g 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	śliwka 60 g Twarożek 30 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Margaryna 5 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Kotlet sojowy 90 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałata ze szczypiorkiem i oliwą 100 g Kompot owocowy 300 ml	Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 40 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2025-09-08 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) kielbasa krakowska 30 g (MIE) Ogórki kiszone 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) sos jogurtowy ze szczypiorkiem 30 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g Sałata 10 g	arbuz 150 g Szynka staropolska 30 g (MIE) Sałata 5 g Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 90 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	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)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (MIE) Ogórki kiszone 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) sos jogurtowy ze szczypiorkiem 30 g (BIA) Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g Sałata 10 g	arbuz 150 g Margaryna 5 g Szynka staropolska 30 g (MIE) Sałata 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 90 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	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 latwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) kielbasa krakowska 60 g (MIE) sos jogurtowy z koperkiem 30 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	arbuz 150 g Margaryna 5 g Szynka staropolska 30 g (MIE) Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 90 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-15 MAZOWIECKI SZPITAL

		SUMA
2025-09-07 niedziela	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 809,8 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 271,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 34,9 Sól [g] 5,8
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 791,2 Białko ogółem [g] 56,2 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 259,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 31,9 Sól [g] 4,4
2025-09-08 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,4 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 261,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 48 Sól [g] 4,6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 865,4 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 231,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 42,7 Sól [g] 4,3
	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,9 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 266,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-15 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-08 poniedziałek	Dieta Vegetariańska		Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Ser żółty 40 g (BIA) Ogórki kiszone 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 30 g (BIA) Sałata 10 g	arbuz 150 g Margaryna 5 g Twarożek 30 g (BIA) Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kotlet ziemniaczany 90 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	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)
		Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет domowy 80 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g Ser biały 40 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet z piersi kurczaka pieczony 90 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g Ogórki kiszone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Humus ze szpinakiem 60 g
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kefir 150 ml (BIA) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет domowy 80 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	Jabłko 100 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Ser biały 40 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, MIĘ, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet z piersi kurczaka na parze 90 g (MIĘ) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g Ogórki kiszone 40 g Herbata 300 ml Humus ze szpinakiem 60 g
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет domowy 80 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	Jabłko pieczone 100 g kajzerka 50 g (GLU) Ser biały 40 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet z piersi kurczaka na parze 90 g (MIĘ) Buraczki gotowane 100 g Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Wędlina drobiowa 40 g (MIĘ)
2025-09-09 wtorek	Dieta Vegetariańska		Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет wegetariański 60 g (GLU, JAJ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Ser biały 40 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml potrawka warzywna z tofu zmikсовana 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g Ogórki kiszone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Humus ze szpinakiem 60 g

SUMA		
2025-09-08 poniedziałek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,3 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 278,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 4,5
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,8 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 4
2025-09-09 wtorek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 909,9 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 225,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 32,1 Sól [g] 3,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,6 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 4,5
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 42,7 Sól [g] 4,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-15 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-10 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa		Makaron na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Sałata 5 g morele 50 g	zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbek francuski gotowany 90 g (GLU, MIĘ) Surówka colesław 100 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Szynka rzeż 40 g (MIĘ) sałatka wiosenna z koperkiem 70 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Jogurt naturalny 100 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Serek naturalny 150 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Sałata 5 g morele 50 g	zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (MIĘ, SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 100 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Szynka rzeż 40 g (MIĘ) sałatka wiosenna z koperkiem 70 g Herbata 300 ml Jogurt naturalny 100 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Makaron na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Sałata 5 g morele 50 g	zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia duszona 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Szynka rzeż 40 g (MIĘ) Herbata 300 ml sałatka wiosenna z koperkiem 70 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)
	Dieta Wegetariańska		Makaron na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z fasoli 70 g Sałata 10 g Papryka 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 morele 50 g	zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g papryka faszerowana kaszą gryczaną z pieczarkami 120 g Surówka colesław 100 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Wędlina węge 40 g sałatka wiosenna z koperkiem 70 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Jogurt naturalny 100 g (BIA)
2025-09-11 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Rukola 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) parówki drobiowe 100 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) arbuz 150 g Sałata 10 g twaróg z oliwkami 40 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos jogurtowo-owocowy 150 g (BIA) Makaron gotowany 180 g (GLU) Jabłka prażone 80 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paszтет domowy 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Pasta z zielonego groszku 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-15 MAZOWIECKI SZPITAL

		SUMA
2025-09-10 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,4 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 270,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 36,6 Sól [g] 5,1
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,7 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 247,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 29,9 Sól [g] 4,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,1 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 262,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 33,4 Sól [g] 4,9
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,5 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 42 Sól [g] 4,6
2025-09-11 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,1 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 329 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-15 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-11 czwartek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczycwo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Rukola 10 g Pomidor 40 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) parów ki drobiowe 100 g ketchup 10 g	arbuz 150 g twarożek z oliwkami 40 g (BIA) Sałata 10 g Pieczycwo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (ME, SEL) Sos jogurtowo- owocowy 150 g (BIA) Makaron razowy gotowany 180 g Twaróg chudy 80 g (BIA)	Pieczycwo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Paszтет domowy 50 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 40 g
	Szpital Maz. dieta latwostrawna		Pieczycwo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Rukola 10 g Kasza kukury dziana na mleku 350 g (BIA) parów ki drobiowe 100 g ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Sałata 10 g twarożek z koperkiem 40 g (BIA) arbuz 150 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos jogurtowo- owocowy 150 g (BIA) Makaron gotowany 180 g (GLU) Jabłka prażone 80 g	Pieczycwo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Paszтет domowy 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pasta z zielonego groszku 40 g
	Dieta Wegetariańska		Pieczycwo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) parówka wege 100 g Rukola 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza kukury dziana na mleku 350 g (BIA) Pieczycwo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 10 g	Sałata 10 g arbuz 150 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z oliwkami 40 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Kompot ow ocowy 300 ml Jabłka prażone 80 g Sos jogurtowo- owocowy 150 g (BIA)	Herbata 300 ml Pieczycwo pszenne 70 g (GLU) Paszтет wegetariański 50 g (GLU, JAJ) Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Pasta z zielonego groszku 40 g Pieczycwo razowe 30 g (ŻYT)
2025-09-12 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczycwo mieszane 60 g (GLU, ŻYT) Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Humus z fasoli 70 g Papryka 40 g Pieczycwo razowe 30 g (ŻYT)	gruszka 80 g kajzerka 50 g (GLU) Miód naturalny 25 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot ow ocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórkiem zielonym 100 g Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Pulpety rybne 90 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczycwo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałatka z pomidorów z oliwą 60 g Pieczycwo razowe 30 g (ŻYT)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczycwo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (BIA) Sałata 10 g Papryka 40 g Humus z fasoli 70 g	gruszka 80 g szynka wiejska 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g Pieczycwo razowe 30 g (ŻYT)	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (ME, SEL) Pulpety rybne 90 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórkiem zielonym 100 g	Pieczycwo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałatka z pomidorów z oliwą 60 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta latwostrawna		Pieczycwo 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)	gruszka 80 g kajzerka 50 g (GLU) Miód naturalny 25 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Pulpety rybne 90 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 100 g	Pieczycwo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałatka z pomidorów z oliwą 60 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-15 MAZOWIECKI SZPITAL

		SUMA
2025-09-11 czwartek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,9 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 192,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sól [g] 5,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,6 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 4,8
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,6 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 337,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 6,9
2025-09-12 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,1 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sól [g] 3,3
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 856,4 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 225,8 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 25,9 Sól [g] 3,8
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,1 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 301 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-15 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-12 piątek	Dieta Vegetariańska		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 Papryka 40 g Humus z fasoli 70 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	gruszka 80 g kajzerka 50 g (GLU) Miód naturalny 25 g Margaryna roślinna 5 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Pulpety rybne 90 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórkiem zielonym 100 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałatka z pomidorów z oliwą 60 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
		Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Dżem 25 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Banan 70 g Twaróg chudy 80 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Ogórek świeży 15 g Ser żółty 30 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Ser żółty 30 g (BIA, SEL) Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 90 g (MIĘ) Młoda kapusta gotowana z koperkiem 100 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Kiełbasa kanapkowa 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Serek naturalny 150 g (BIA) szczypiorek 20 g Twaróg chudy 80 g (BIA) Jabłko 70 g Sałata 10 g	Ogórek świeży 15 g Margaryna roślinna 5 g Ser żółty 30 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 90 g (MIĘ) Młoda kapusta gotowana z koperkiem 100 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Kiełbasa kanapkowa 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 60 g
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Banan 70 g Dżem 25 g Twaróg chudy 80 g (BIA)	Pomidor 15 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 90 g (MIĘ) Kalafor gotowany skropiony olejem 100 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Kiełbasa kanapkowa 50 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml
2025-09-13 sobota	Dieta Vegetariańska		Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Banan 70 g Twaróg chudy 80 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Dżem 25 g	Ogórek świeży 15 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Ser żółty 30 g (BIA)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z kalafiora 90 g (GLU) Młoda kapusta gotowana z koperkiem 100 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 60 g Herbata 300 ml Wędlina wege 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

SUMA		
2025-09-12 piątek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,1 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sól [g] 3,3
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 987,5 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 265,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 48 Sól [g] 4,6
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 705,1 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 200 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 27,7 Sól [g] 4,3
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,8 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 267,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sól [g] 5,2
2025-09-13 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,5 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 5,3
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,5 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 5,3
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,5 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 5,3
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,5 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-15 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-14 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Nektarynka 60 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Poledwica sopocka 30 g (MIĘ) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 140 g Ryż gotow any 180 g Surówka z seler a i jabłka 100 g (SEL) Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL)	Ser żółty 50 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z marchewki 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa		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 70 g (JAJ) Pomidor 40 g	Nektarynka 60 g Sałata 5 g Poledwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g	Udko kurczaka pieczone 140 g Kompot owocowy 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z seler a i jabłka 100 g (SEL)	Ser żółty 50 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z marchewki 40 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta latwostrawna		Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pasta z marchewki 70 g	Nektarynka 60 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Poledwica sopocka 30 g (MIĘ) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 140 g Ryż gotow any 180 g Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 100 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z marchewki 40 g Ser biały 90 g (BIA) Sałata 10 g
	Dieta Wegetariańska		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Sałata 10 g Herbata 300 ml Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Nektarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g Pasta z zielonego groszku 30 g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Gulasz warzyw ny z cukinią, pomidorami i ciecierzycą 150 g (GLU) Surówka z seler a i jabłka 100 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotow any 180 g	Ser żółty 50 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z marchewki 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2025-09-15 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Ogórki kiszone 40 g Paszтет drobiowy 80 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) kielbasa szy nkowa 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g Papryka 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Ryżanka z ziele niną 350 g (SEL) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 100 g Łopatka duszona w warzywach 90 g (MIĘ)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa		Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Ogórki kiszone 40 g Kefir 150 ml (BIA) Paszтет drobiowy 80 g Sałata 10 g	Jabłko 100 g kielbasa szy nkowa 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Papryka 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziele niną 350 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 90 g (MIĘ) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 100 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-15 MAZOWIECKI SZPITAL

		SUMA
2025-09-14 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,7 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sól [g] 5,6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,8 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 231,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sól [g] 5,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,2 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 5,3
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,5 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 329 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 46 Sól [g] 4,2
2025-09-15 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 262,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sól [g] 5,8
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 839,5 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 236 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 32,5 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-15 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-15 poniedziałek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Paszтет drobiowy 80 g Sałata 10 g	Jabłko pieczone 100 g kajzerka 50 g (GLU) kielbasa szynkowa 30 g (MIE) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleńiną 350 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 90 g (MIE) Fasolka szparagowa 100 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g
	Dieta Wegetariańska	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет z soczewicy 60 g Ogórki kiszane 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Hummus z sezamem 30 g Margaryna roślinna 5 g Papryka 10 g	Ryżanka z zieleńiną 350 g (SEL) kotlet warzywno jajeczny 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 100 g Kompot owocowy 300 ml	Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, RYB) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

SUMA		
2025-09-15 poniedziałek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,3 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 269,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 46,7 Sól [g] 5,7
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 929 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 43,1 Sól [g] 5,2