

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-18 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-05 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa			Makaron na mleku 350 ml (BIA) Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 60 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kielbasa kanapkowa 30 g arbuz 150 g Herbata 200 ml	Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) Jogurt naturalny 250 g (BIA) Naleśniki zserem 250 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 300 ml	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 40 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA) kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,4 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 234,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 6,7 WW [Por] 23,6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			zupa jarzynowa dietetyczna 350 ml (SEL) Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kielbasa kanapkowa 30 g arbuz 150 g Herbata 200 ml	Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 90 g (MIĘ, GOR) Kompot owocowy 300 ml Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 100 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA) kielbasa szynkowa 40 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 860,2 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 207,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 41 Sól [g] 6,3 WW [Por] 20,7
	Szpital Maz. dieta łatwstrawna			Makaron na mleku 350 ml (BIA) Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 60 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kielbasa kanapkowa 30 g arbuz 150 g Herbata 200 ml	Zupa z cukinii z zacierką i ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Jogurt naturalny 250 g (BIA) Naleśniki zserem 250 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 300 ml	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA) Pomidor 40 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,9 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 239,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 7,1 WW [Por] 24,1
	Szpital Maz. dieta bezmleczna			Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 60 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g arbuz 150 g Herbata 200 ml	Zupa z zielonego groszku b/ml 350 g (SEL) Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 100 g Pieczeń rzymska 90 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 40 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,2 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 271,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sól [g] 6,4 WW [Por] 27,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-18 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-05 wtorek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Makaron na mleku 350 ml (BIA) Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 60 g Herbata 300 ml Ser biały 40 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 30 g arbuż 150 g Herbata 200 ml	Zupa z zielonego groszku 400 g (BIA, SEL) Jogurt naturalny 250 g (BIA) Naleśniki z serem 350 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 300 ml	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 40 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml kiełbasa szynkowa 50 g (MIĘ) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,7 Białko ogółem [g] 146,9 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 247,1 Łonnik pokarmowy [g] 21,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 7,7 WW [Por] 24,9
	Dieta Vegetariańska	Makaron na mleku 350 ml (BIA) Ser biały 70 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 60 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Wędłina wege 20 g arbuż 150 g Herbata 200 ml	Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) Jogurt naturalny 250 g (BIA) Naleśniki z serem 250 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 300 ml	Pasta z twarogiem i koperkiem 30 g (BIA) Ogórek świeży 40 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,1 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 234,9 Łonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 4,3 WW [Por] 23,6
2025-08-06 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) parówki drobiowe 120 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 350 ml ketchup 10 g Pieczywo razowe 30 (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) morele 50 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet panieorwany z piersi kurczaka pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g szynka wiejska 50 g (MIĘ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,5 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 241,6 Łonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 33,6 Sól [g] 7,2 WW [Por] 24,2
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) parówki drobiowe 120 g Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 350 ml ketchup 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) morele 50 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Schab pieczony 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g szynka wiejska 50 g (MIĘ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,9 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 224,6 Łonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 34 Sól [g] 7 WW [Por] 22,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-18 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-06 środa	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) parówki drobiowe 120 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 350 ml	kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) morele 50 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Schab pieczony 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 100 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 092,6 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 227,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 31,6 Sól [g] 7,2 WW [Por] 22,8
	Szpital Maz. dieta bezmleczna	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) parówki drobiowe 120 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 350 ml ketchup 10 g Pieczywo razowe 30 (ZYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) morele 50 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet panieorwany z piersi kurczaka pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 100 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g szynka wiejska 50 g (MIĘ) sałatka warzywna zsosem koperkowym 100 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 167,5 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 224,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 29,2 Sól [g] 7,3 WW [Por] 22,5
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) parówki drobiowe 120 g Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 350 ml ketchup 10 g Pieczywo razowe 30 (ZYT) kielbasa krakowska 50 g (MIĘ)	kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) morele 50 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet panieorwany z piersi kurczaka pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Jogurt naturalny 100 g (BIA) sałatka warzywna zsosem koperkowym 100 g szynka wiejska 50 g (MIĘ) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 490,5 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 254,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 38,4 Sól [g] 7,4 WW [Por] 25,4
	Dieta Wegetariańska	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Hummus z ciecierzycy 80 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 350 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Ser żółty 30 g (BIA) morele 50 g Sałata 5 g	Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet sojowy 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twaróg (ser biały) 80 g (BIA) sałatka warzywna zsosem koperkowym 100 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 795,8 Białko ogółem [g] 63,8 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 248,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sól [g] 2,8 WW [Por] 24,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-18 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-07 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 20 g Rukola 5 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Kurczak gotowany 130 g Surówka colesław 100 g (JAJ) Ryż gotowany 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,3 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 240,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 38,3 Sól [g] 4,8 WW [Por] 24,1
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml zupa jarzynowa dietetyczna 400 ml (SEL) Szynka drobiowa 60 g (MIĘ) Ogórek świeży 50 g	Jabłko 100 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Kiełbasa kanapkowa 30 g Rukola 5 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Ryż brązowy 200 g Surówka colesław 100 g (JAJ) Kurczak gotowany 150 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 832,2 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 207,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 36,7 Sól [g] 5,3 WW [Por] 20,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 350 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g	Jabłko pieczone 100 g kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 20 g Rukola 5 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Kurczak gotowany 130 g Buraczki z oliwą 100 g Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,4 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 275,1 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 4,8 WW [Por] 27,6
	Szpital Maz. dieta bezmleczna			Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Kiełbasa kanapkowa 20 g Rukola 5 g Jogurt bez laktozy 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Kurczak gotowany 130 g Buraczki z oliwą 100 g Ryż gotowany 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 264 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 5 WW [Por] 26,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-18 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-07 czwartek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Zacierki na mleku 400 g (BIA) Twarożek pomidorowy 60 g (BIA) Ogórek świeży 40 g Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 30 g Rukola 5 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Kurczak gotowany 160 g Surówka colesław 100 g (JAJ) Ryż gotowany 200 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Ser biały 50 g (BIA) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Dżem 25 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,9 Białko ogółem [g] 144,7 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 5,5 WW [Por] 29,3
	Dieta Vegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 400 g (BIA) Twarożek pomidorowy 90 g (BIA) Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Hummus z ciecierzycy 40 g Rukola 5 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Gulasz paprykowy z soczewicą i pomidorami 160 g Ryż gotowany 180 g Surówka colesław 100 g (JAJ)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 50 g Dżem 25 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 965,1 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 3,1 WW [Por] 29,5
2025-08-08 piątek	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) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Banan 100 g	kajzerka 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pomidor 15 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g surówka wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Ogórek małosolny 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,3 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 3,4 WW [Por] 31,3
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml zupa jarzynowa dietetyczna 350 ml (SEL) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Banan 100 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pomidor 15 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g surówka wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 100 g Filet z miruny na parze 100 g (RYB)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Paprykarz domowy 100 g (RYB) Ogórek małosolny 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953,4 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 277 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 3,2 WW [Por] 27,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-18 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-08 piątek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Banan 100 g	Pomidor 15 g kajzerka 50 g (GLU) Twarożek ziołowy 40 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Paprykarz domowy 100 g (RYB) Pomidor 50 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,3 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 3,6 WW [Por] 32,1
	Szpital Maz. dieta bezmleczna	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Banan 100 g	kajzerka 50 g (GLU) Szynka włoska 20 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g Pomidor 15 g	Kompot owocowy 300 ml zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Ogórek małosolny 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,6 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sól [g] 3,9 WW [Por] 27,8
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Dżem 25 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Banan 100 g	kajzerka 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pomidor 15 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g surówka wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Ogórek małosolny 50 g Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,6 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 4,6 WW [Por] 32,3
	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Banan 100 g	kajzerka 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pomidor 15 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g surówka wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Ogórek małosolny 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,8 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 3,5 WW [Por] 32,2

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-09 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórek świeży 50 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Rukola 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Hummus z ciecierzycy 50 g kajzerka 50 g (GLU) gruszka 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Kiełbasa śląska na ciepło 100 g Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sos tzatziki 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,1 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 276,8 Łonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 36,1 Sól [g] 6,4 WW [Por] 27,6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Ogórek świeży 50 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Rukola 10 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Hummus z ciecierzycy 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) gruszka 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Makaron razowy gotowany 180 g Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Kiełbasa śląska na ciepło 100 g Pomidor 40 g sos tzatziki 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,9 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 185,6 Łonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sól [g] 6,3 WW [Por] 18,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Rukola 10 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Hummus z ciecierzycy 50 g kajzerka 50 g (GLU) gruszka gotowana 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ) Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Kiełbasa śląska na ciepło 100 g Pomidor 40 g sos tzatziki 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Łonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 38 Sól [g] 6,1 WW [Por] 28
	Szpital Maz. dieta bezmleczna			Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórek świeży 50 g Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Rukola 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Margaryna roślinna 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g kajzerka 50 g (GLU) gruszka 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ) Brokuł gotowany na parze z oliwą 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Kiełbasa śląska na ciepło 100 g Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,4 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Łonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 31,9 Sól [g] 6,9 WW [Por] 27,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-18 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-09 sobota	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Ogórek świeży 50 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 80 g (BIA) Rukola 10 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Hummus z ciecierzycy 50 g kajzerka 50 g (GLU) gruszka 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 160 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Kiełbasa śląska na ciepło 100 g Pomidor 40 g Ser żółty 40 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sos tzatziki 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,6 Białko ogółem [g] 142,2 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 38,9 Sól [g] 6,6 WW [Por] 28,8
	Dieta Vegetariańska		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórek świeży 50 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Rukola 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Hummus z ciecierzycy 50 g kajzerka 50 g (GLU) gruszka 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Sos pomidorowy z tofu 140 g (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Surówka z marchewki 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 930,1 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 38,5 Sól [g] 2,7 WW [Por] 27,5
2025-08-10 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 90 g (BIA, MIĘ) Ogórki kiszone 50 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	brzoskwinia 60 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Surówka z selera i jabłka 100 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,1 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 249,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sól [g] 5,9 WW [Por] 24,9
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 90 g (BIA, MIĘ) Ogórki kiszone 50 g Sałata 10 g	brzoskwinia 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Surówka z selera i jabłka 100 g (SEL)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 838,8 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 234,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 5,7 WW [Por] 23,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-18 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-10 niedziela	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta ztwarogu i szynki 90 g (BIA, MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g	brzoskwinia 60 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotletmielony got.na parze 100 g (MIĘ) Marchewka gotowana 100 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,9 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 247,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sól [g] 5,8 WW [Por] 24,8
	Szpital Maz. dieta bezmleczna	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Wędzonka krotoszyńska 60 g (MIĘ) Ogórki kiszone 50 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	brzoskwinia 60 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotletmielony got.na parze 110 g (MIĘ) Surówka z selera i jabłka 100 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka drobiowa 60 g (MIĘ) Pomidor 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Jogurt bez laktozy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953,4 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 229,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sól [g] 5,6 WW [Por] 23
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszone 50 g Sałata 10 g Pasta ztwarogu i szynki 90 g (BIA, MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	brzoskwinia 60 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kotletmielony got.na parze 120 g (MIĘ) Surówka z selera i jabłka 100 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Szynka drobiowa 60 g (MIĘ) Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo razowe 40 g (ŻYT) Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,1 Białko ogółem [g] 147,3 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sól [g] 7,1 WW [Por] 27,9
	Dieta Vegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (BIA) Ogórki kiszone 50 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	brzoskwinia 60 g kajzerka 50 g (GLU) Humus 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 5 g	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 100 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,5 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 4,8 WW [Por] 28,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-18 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-11 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Parówki 1 szt Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sos jogurtowy ze szczypiorkiem 30 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Ogórek świeży 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Jogurt naturalny 100 g (BIA) Ryż gotowany 170 g Jabłka prażone 40 g arbuz 150 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Twaróg chudy z oliwkami 90 g (BIA) Papryka 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,9 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 5,2 WW [Por] 28,6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Parówki 2 szt Pomidor 40 g Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 30 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Pieczywo razowe 40 g (ŻYT) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Ogórek świeży 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż brązowy 180 g Jogurt naturalny 100 g (BIA) Jabłka prażone 40 g arbuz 150 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Twaróg chudy z oliwkami 100 g (BIA) Papryka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,9 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 249,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sól [g] 5,9 WW [Por] 25,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Parówki 1 szt Pomidor 40 g Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 30 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Jogurt naturalny 100 g (BIA) Ryż gotowany 170 g Jabłka prażone 40 g arbuz 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Twaróg chudy z oliwkami 90 g (BIA) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,5 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 57 Sól [g] 5,1 WW [Por] 27,7
	Szpital Maz. dieta bezmleczna			Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Parówki 1 szt Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 20 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Ogórek świeży 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Jogurt bez laktozy 100 g Ryż gotowany 170 g Jabłka prażone 40 g arbuz 150 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Papryka 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,9 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 43,6 Sól [g] 3,7 WW [Por] 28,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-18 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-11 poniedziałek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 80 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Parówki 2 szt Pomidor 40 g Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA)	Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Ogórek świeży 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ) Jogurt naturalny 100 g (BIA) Ryż gotowany 200 g Jabłka prażone 40 g arbuz 150 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Twaróg chudy z oliwkami 90 g (BIA) Papryka 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 516,9 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 6,3 WW [Por] 31,8
	Dieta Vegetariańska		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sos jogurtowy ze szczypiorkiem 30 g (BIA) Ser żółty 30 g (BIA)	Pasta z zielonego groszku 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Ogórek świeży 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Jogurt naturalny 100 g (BIA) Ryż gotowany 170 g Jabłka prażone 40 g arbuz 150 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Twaróg chudy z oliwkami 90 g (BIA) Papryka 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 922,5 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sól [g] 4,6 WW [Por] 28,2
2025-08-12 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka rzeź 40 g (MIĘ) Ogórek małosolny 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) połędwica drobiowa 20 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpetywieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,6 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 278,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 36,9 Sól [g] 5,9 WW [Por] 27,8
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml zupa jarzynowa dietetyczna 350 ml (SEL) Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Ogórek małosolny 40 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Jabłko 100 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) Połędwica 20 g (MIĘ) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) Pulpetywieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z tuńczyka i sera 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 887,7 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 246 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 34,6 Sól [g] 6,9 WW [Por] 24,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-18 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-12 wtorek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka rzeź 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g	Jabłko pieczone 100 g kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) połędwica drobiowa 20 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpetywieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z tuńczyka i sera 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,5 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 6,3 WW [Por] 32,7
	Szpital Maz. dieta bezmleczna	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Szynka rzeź 40 g (MIĘ) Ogórek małosolny 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g połędwica drobiowa 20 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpetywieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,9 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 276,9 Błonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sól [g] 4,7 WW [Por] 27,7
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Ogórek małosolny 40 g Sałata 10 g Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Połędwica drobiowa 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Pulpetywieprzowe gotowane 120 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka chłopska 30 g (MIĘ) Pomidor 40 g Pasta z tuńczyka i sera 90 g (BIA, RYB) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,7 Białko ogółem [g] 154 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 39,2 Sól [g] 7,8 WW [Por] 30,2
	Dieta Wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 30 g (BIA) Ogórek małosolny 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Humus z fasoli 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety warzywne z kasza 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,9 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 40,8 Sól [g] 4,6 WW [Por] 31,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-18 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-13 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Makaron na mleku 350 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	morele 50 g kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Placki ziemniaczane 170 g Sałata zoliwą 60 g Piecarki duszone 140 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (BIA) Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,3 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 202,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 24,3 Sól [g] 3,5 WW [Por] 20,5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml zupa jarzynowa dietetyczna 350 ml (SEL) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Papryka 40 g Sałata 10 g	morele 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Placki ziemniaczane 170 g Sałata zoliwą 60 g Piecarki duszone 140 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (BIA) Ogórek świeży 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848,7 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 192,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 21,9 Sól [g] 3,3 WW [Por] 19,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Makaron na mleku 350 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	morele 50 g kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka galicyjska 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Placki ziemniaczane 170 g Sałata zoliwą 60 g Piecarki duszone 140 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (BIA) Ogórek świeży 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,9 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 193,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 22,3 Sól [g] 3,5 WW [Por] 19,6
	Szpital Maz. dieta bezmleczna	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	morele 50 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Placki ziemniaczane 170 g Sałata zoliwą 60 g Piecarki duszone 140 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,6 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 212,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 21,5 Sól [g] 3,2 WW [Por] 21,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-18 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-13 środa	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Makaron na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Papryka 40 g Sałata 10 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	morele 50 g kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIE) Kefir 150 ml (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Placki ziemniaczane 250 g Piecarki duszone 140 g Sałata zoliwą 60 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 80 g (GLU) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Ogórek świeży 40 g kiełbasa krakowska 50 g (MIE) Pieczywo razowe 40 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,8 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 113,4 Węglowodany ogółem [g] 241,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 27,3 Sól [g] 5,6 WW [Por] 24,4
	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 90 g (JAJ) Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	morele 50 g kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 5 g Wędlina wege 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Placki ziemniaczane 170 g Piecarki duszone 140 g Sałata zoliwą 60 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (BIA) Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 920,6 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 202,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 24,3 Sól [g] 4,1 WW [Por] 20,5
2025-08-14 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka galicyjska 50 g (MIE) Pomidor 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	arbuz 150 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Twaróg chudy z oliwkami 40 g (BIA) Sałata 10 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (SEL) Schab pieczony 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 100 g (JAJ)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paszтет domowy 50 g (MIE) Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 822,8 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 229 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 34 Sól [g] 4,1 WW [Por] 23
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka galicyjska 50 g (MIE) Pomidor 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA)	arbuz 150 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Twaróg chudy z oliwkami 40 g (BIA) 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 100 g (MIE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Paszтет domowy 50 g (MIE) Papryka 40 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 741,4 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 214 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 34,4 Sól [g] 4 WW [Por] 21,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-18 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-14 czwartek	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)	arbuz 150 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Twaróg chudy z oliwkami 40 g (BIA) Sałata 10 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Buraczki z oliwą 100 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Paszтет domowy 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 790,1 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 219,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 41 Sól [g] 3,8 WW [Por] 22,1
	Szpital Maz. dieta bezmleczna	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g Rukola 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	arbuz 150 g Margaryna roślinna 5 g Wędzonka krotoszyńska 30 g (MIĘ) Sałata 10 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 100 g (JAJ)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paszтет domowy 50 g (MIĘ) Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,7 Białko ogółem [g] 127,6 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 31,8 Sól [g] 7,1 WW [Por] 27,1
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g Rukola 10 g Hummus z ciecierzycy 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	arbuz 150 g kajzerka 50 g (GLU) Sałata 10 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twaróg chudy z oliwkami 50 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (SEL) Schab pieczony 120 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 100 g (JAJ)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paszтет domowy 50 g (MIĘ) Papryka 40 g Sałata 10 g Pasta z zielonego groszku 60 g Pieczywo razowe 40 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,3 Białko ogółem [g] 142,6 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 40,8 Sól [g] 6,3 WW [Por] 32,9
	Dieta Wegetariańska	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Hummus z ciecierzycy 60 g Pomidor 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	arbuz 150 g kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) 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 sojowy 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 100 g (JAJ)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 954,1 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 38,6 Sól [g] 5,3 WW [Por] 29,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-18 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-15 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa			Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (<i>BIA, GLU</i>) Ser żółty 50 g (<i>BIA</i>) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g Pieczywo razowe 30 g (<i>ŻYT</i>)	gruszka 80 g kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Miód naturalny 25 g Masło śmietankowe 5 g (<i>BIA</i>)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z mintaja pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 100 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (<i>GLU</i>) Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (<i>BIA, JAJ, RYB</i>) Ogórki kiszzone 60 g Pieczywo razowe 30 g (<i>ŻYT</i>) Margaryna roślinna 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,3 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 259,5 Łbionnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 37,7 Sól [g] 4 WW [Por] 25,9
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			Pieczywo razowe 90 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (<i>BIA, GLU</i>) Ser żółty 50 g (<i>BIA</i>) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g	gruszka 80 g szynka wiejska 30 g (<i>MIĘ</i>) Pieczywo razowe 30 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 5 g (<i>BIA</i>)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 100 g Filet z mintaja na parze 100 g (<i>RYB</i>)	Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (<i>ŻYT</i>) Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (<i>BIA, JAJ, RYB</i>) Ogórki kiszzone 60 g Margaryna roślinna 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,6 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 213,2 Łbionnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 37,2 Sól [g] 4,7 WW [Por] 21,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			Pieczywo pszenne 90 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (<i>BIA, GLU</i>) Ser biały 90 g (<i>BIA</i>) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g	gruszka pieczona 80 g Miód naturalny 25 g kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 5 g (<i>BIA</i>)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 100 g Filet z mintaja na parze 100 g (<i>RYB</i>)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (<i>BIA, JAJ, RYB</i>) Pomidor 60 g Margaryna roślinna 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Łbionnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 4,1 WW [Por] 26,6
	Szpital Maz. dieta bezmleczna			Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Zupa jarzynowa 350 ml (<i>SEL</i>) Hummus z ciecierzycy 60 g Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g Pieczywo razowe 30 g (<i>ŻYT</i>)	gruszka 80 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Miód naturalny 25 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa b/m 350 ml (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z mintaja na parze 100 g (<i>RYB</i>) Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 100 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (<i>GLU</i>) Pasta rybno jajeczna 90 g (<i>JAJ, RYB</i>) Ogórki kiszzone 60 g Pieczywo razowe 30 g (<i>ŻYT</i>) Margaryna roślinna 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,9 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 264,7 Łbionnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 37,5 Sól [g] 5,5 WW [Por] 26,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-18 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-15 piątek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIĘ)	gruszka 80 g Miód naturalny 25 g kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Ser biały 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z mintaja pieczony 130 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 100 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Jogurt naturalny 100 g (BIA) Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, RYB) Ogórki kiszone 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,6 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 271,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 43,1 Sól [g] 4,4 WW [Por] 27,1
	Dieta Wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	gruszka 80 g Miód naturalny 25 g kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 100 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, RYB) Ogórki kiszone 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,3 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 259,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 37,7 Sól [g] 4 WW [Por] 25,9
2025-08-16 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Banan 80 g Ser żółty 30 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Ogórek świeży 15 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	Kiełbasa kanapkowa 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 30 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,3 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 5,7 WW [Por] 30,6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Sałata 10 g	Ser żółty 30 g (BIA) Banan 80 g Pieczywo razowe 20 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Ogórek świeży 15 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Mizeria z jogurtem 100 g (BIA)	Kiełbasa kanapkowa 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 30 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,2 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 5,5 WW [Por] 29

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-18 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-16 sobota	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Polędwica sopocka 40 g (MIĘ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Ser biały 30 g (BIA) Pomidor 15 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 100 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml	Kiełbasa kanapkowa 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 60 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 885,8 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 272 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sól [g] 4,6 WW [Por] 27,3
	Szpital Maz. dieta bezmleczna	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kiełbasa krakowska 20 g (MIĘ) kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Banan 80 g Ogórek świeży 15 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana b/m 100 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Kiełbasa kanapkowa 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 30 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 817,5 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 278,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 4,6 WW [Por] 28
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) Pasta kalafiorowa z jajkiem 60 g (JAJ) Papryka 40 g Herbata 300 ml Sałata 10 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Ser żółty 30 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Ogórek świeży 15 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 170 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	Kiełbasa kanapkowa 50 g twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 30 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 470,8 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 71 Sól [g] 6,6 WW [Por] 34,6
	Dieta Vegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) Ser żółty 30 g (BIA) Ogórek świeży 15 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) Gulasz warzywny z cukinią, pomidora mi i ciecierzycą 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	twaróg (ser biały) 40 g (BIA) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 30 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,9 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 343 Błonnik pokarmowy [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sól [g] 4,2 WW [Por] 34,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-18 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-17 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa			szynka wiejska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pomidor 40 g	Nektarynka 60 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Polędwica sopocka 20 g (MIĘ)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Sałata ze szczypiorkiem i oliwą 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 300 ml	Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 40 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 915 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 251,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 34,4 Sól [g] 5 WW [Por] 25,2
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Pomidor 40 g	Nektarynka 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 5 g Polędwica sopocka 20 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata ze szczypiorkiem i oliwą 100 g Kompot owocowy 300 ml	Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 941,6 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 253,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 5,3 WW [Por] 25,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			szynka wiejska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 40 g	Nektarynka 60 g Polędwica sopocka 20 g (MIĘ) kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy 300 ml	Pomidor 50 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Ser biały 90 g (BIA) Sałata 10 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 864,3 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 258,8 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 41,5 Sól [g] 5,2 WW [Por] 25,9
	Szpital Maz. dieta bezmleczna			Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) szynka wiejska 60 g (MIĘ) Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 40 g (ŻYT) Pomidor 40 g	Nektarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Kalafior gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 300 ml	Szynka w siatce 60 g (MIĘ) Ogórek świeży 40 g Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Jogurt bez laktozy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 829 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 247,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 32,9 Sól [g] 7,7 WW [Por] 25

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-18 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-17 niedziela	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	szynka wiejska 60 g (MIE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe 40 g (ŻYT) Pomidor 40 g	Nektarynka 60 g kajzerka 100 g (GLU) Sałata 5 g Polędwica sopocka 30 g (MIE) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 120 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata ze szczypiorkiem i oliwą 100 g Kompot owocowy 300 ml	Szynka w siatce 60 g (MIE) Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 40 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 40 g (ŻYT) Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488,1 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 37,5 Sól [g] 8,8 WW [Por] 31,1
	Dieta Vegetariańska	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pomidor 40 g	Nektarynka 60 g Twarożek 30 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata ze szczypiorkiem i oliwą 100 g Kompot owocowy 300 ml	Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 40 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,5 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 269,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 35,5 Sól [g] 3,7 WW [Por] 27,1
2025-08-18 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa podwawelska na ciepło 100 g Ogórki kiszone 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) ketchup 10 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) szczypiorek 10 g	Jabłko 75 g kiełbasa szynkowa 30 g (MIE) Papryka 10 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 90 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzynna 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, R YB) Sałata 10 g Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 100 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941,1 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 219 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 41,5 Sól [g] 6,8 WW [Por] 22
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa podwawelska na ciepło 100 g Ogórki kiszone 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) ketchup 10 g Herbata 300 ml szczypiorek 10 g	Jabłko 75 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa szynkowa 30 g (MIE) Papryka 10 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 wielowarzynna 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, R YB) Sałata 10 g Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848,7 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 204,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 42 Sól [g] 6,7 WW [Por] 20,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-18 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-18 poniedziałek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa podwawelska na ciepło 100 g Pomidor 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) ketchup 10 g Herbata 300 ml	Jabłko pieczone 75 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa szynkowa 30 g (MIE) Pomidor 10 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, R YB) Sałata 10 g Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,3 Białko ogółem [g] 136 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 225,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sól [g] 6,3 WW [Por] 22,6
	Szpital Maz. dieta bezmleczna	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Kiełbasa podwawelska na ciepło 100 g Ogórki kiszane 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szczypiorek 10 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 75 g kiełbasa szynkowa 30 g (MIE) Papryka 10 g Margaryna roślinna 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, R YB) Sałata 10 g Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Mus owocowy 150 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 924,8 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 228,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sól [g] 6,4 WW [Por] 22,9
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa podwawelska na ciepło 100 g Pasta z twarogu i szynki 80 g (BIA, MIE) Ogórki kiszane 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) ketchup 10 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) szczypiorek 10 g	Jabłko 75 g kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 10 g (BIA) kiełbasa szynkowa 40 g (MIE) Papryka 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 120 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka wielowarzywna 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, R YB) Szynka drobiowa 50 g (MIE) Sałata 10 g Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 100 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,8 Białko ogółem [g] 149,2 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 241,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 8,6 WW [Por] 24,2
	Dieta Wegetariańska	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Wędlina wege 50 g Ogórki kiszane 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) szczypiorek 10 g	Jabłko 75 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek 30 g (BIA) Papryka 10 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety sojowe 100 g (SOJ) 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, R YB) Sałata 10 g Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 100 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 898,3 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 274 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 43,3 Sól [g] 5,2 WW [Por] 27,5