

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-16 do dnia 2025-09-29 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-16 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka firmowa 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) Margaryna roślinna 5 g kielbasa krakow ska 30 g (MIĘ) arbuz 150 g Sałata 5 g	Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) Sos jogurtowy 100 g (BIA) Naleśniki z serem (2 szt) 200 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Kompot ow ocowy 300 ml	Salatka z pomidora bs 80 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA) jaja gotowane 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Serek naturalny 150 g (BIA) Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g kielbasa krakow ska 30 g (MIĘ) arbuz 150 g Sałata 5 g	Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, MIĘ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 90 g (MIĘ, GOR) Kompot ow ocowy 300 ml Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Salatka z pomidora bs 80 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA) jaja gotowane 60 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 60 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g kielbasa krakow ska 30 g (MIĘ) arbuz 150 g Sałata 5 g	Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 90 g (MIĘ, GOR) Kompot ow ocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Salatka z pomidora bs 80 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml sos jogurtowy z koperkiem 50 g (BIA) jaja gotowane 60 g
	Dieta Wegetariańska		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędlina wege 50 g 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) Margaryna roślinna 5 g Ser biały 30 g (BIA) arbuz 150 g Sałata 5 g	Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) Sos jogurtowy 100 g (BIA) Naleśniki z serem (2 szt) 200 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Kompot ow ocowy 300 ml	jaja gotowane 120 g Sałata z pomidora bs 80 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2025-09-17 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa		Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) parówki drobiowe 100 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) śliwka 60 g Sałata 5 g	Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Kompot ow ocowy 300 ml Schab pieczony 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) szynka wiejska 50 g (MIĘ)

		SUMA
2025-09-16 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,4 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 4,2
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,2 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 234,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 41,5 Sól [g] 3,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,7 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 4
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,1 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 5,5
2025-09-17 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,5 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 264,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 43,2 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-16 do dnia 2025-09-29 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-17 środa	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Jogurt naturalny 150 g (BIA) szynka wiejska 50 g (MIE) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIE) śliwka 60 g Sałata 5 g	Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Schab pieczony 90 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml szynka wiejska 50 g (MIE)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka wiejska 50 g (MIE) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIE) śliwka 60 g Sałata 5 g	Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Schab pieczony 90 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g szynka wiejska 50 g (MIE) sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml
	Dieta Wegetariańska	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Twaróg chudy 90 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) 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) śliwka 60 g Sałata 5 g	Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet sojowy 90 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Wędlina wege 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2025-09-18 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Szynka w siatce 50 g (MIE) Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Kiełbasa kanapkowa 20 g Rukola 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (MIE, SEL) Surówka colesław 120 g (JAJ) Ryż gotowany 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Dżem 25 g
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (BIA) Szynka w siatce 50 g (MIE) Ogórek świeży 40 g Sałata 10 g	Jabłko 100 g Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Kiełbasa kanapkowa 20 g Rukola 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Potrawka z kurczakiem 150 g (MIE, SEL)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 40 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Zacierki na mleku 350 g (BIA) Szynka w siatce 50 g (MIE) Pomidor 40 g Sałata 10 g	Jabłko pieczone 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Kiełbasa kanapkowa 20 g Rukola 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (MIE, SEL) Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 40 g Dżem 25 g

		SUMA
2025-09-17 środa	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 793 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 193,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 29 Sól [g] 6,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,6 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 263,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 43,1 Sól [g] 7,6
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933,5 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 43,4 Sól [g] 5,6
2025-09-18 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sól [g] 5,5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 702,2 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 218,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 32,1 Sól [g] 5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,5 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-16 do dnia 2025-09-29 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-18 czwartek	Dieta Wegetariańska		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 120 g Sałata 10 g Zacierki na mleku 350 g (BIA)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 50 g (BIA) Rukola 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Gulasz warzywny 150 g (GLU) Ryż gotowany 180 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Dżem 25 g
		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) Ser żółty 60 g (BIA) Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Papryka 40 g	kajzerka 50 g (GLU) Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g Pomidor 15 g Banan 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 90 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Mizéria z jogurtem 120 g (BIA)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Ogórek małosolny 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Twarożek śmietankowy 150 g (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Papryka 40 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g Pomidor 15 g Banan 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Mizéria z jogurtem 120 g (BIA) Filet z miruny na parze 90 g (RYB)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Paprykarz domowy 100 g (RYB) Ogórek małosolny 40 g
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Poledwica sopocka 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 40 g	Pomidor 15 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g Banan 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 90 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 40 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU)
		Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Papryka 40 g	kajzerka 50 g (GLU) Twarożek ziołowy 50 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g Pomidor 15 g Banan 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 90 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Mizéria z jogurtem 120 g (BIA)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Ogórek małosolny 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2025-09-20 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Pomidor 40 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Rukola 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Margaryna roślinna 5 g twarożek ze szczypiorkiem 50 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) gruszka 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

SUMA		
2025-09-18 czwartek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,1 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Błonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 84,6 Sól [g] 4,4
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,6 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sól [g] 4,9
2025-09-19 piątek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,6 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 233,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 43,2 Sól [g] 6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,1 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 7
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,8 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sól [g] 4,1
2025-09-20 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,1 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 38,2 Sól [g] 4,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-16 do dnia 2025-09-29 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-20 sobota	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Pomidor 40 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Rukola 10 g	Margaryna roślinna 5 g twarożek ze szczypiorkiem 50 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) gruszka 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron razowy gotowany 180 g Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Papryka 40 g
	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Rukola 10 g	Margaryna roślinna 5 g twarożek z koperkiem 50 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Gruszka pieczona 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g
	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Pomidor 40 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Hummus z białej fasoli 50 g Rukola 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Margaryna roślinna 5 g twarożek ze szczypiorkiem 50 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) gruszka 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos napoli 150 ml Makaron gotowany 180 g (GLU) Surówka z marchewki 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Wędlina wege 30 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pasta z marchewki 70 g
2025-09-21 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasta z twarogu i szynki 90 g (BIA, MIĘ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 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 90 g (MIĘ) surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ciecierzycy 90 g Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (BIA) Pasta z twarogu i szynki 90 g (BIA, MIĘ) Pomidor 60 g Sałata 10 g	Jabłko 100 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 90 g (MIĘ) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ciecierzycy 90 g Pomidor 40 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasta z twarogu i szynki 90 g (BIA, MIĘ) Pomidor 40 g Sałata 10 g	Jabłko pieczone 100 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 90 g (MIĘ) surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Twaróg chudy 90 g (BIA) Pomidor 40 g Sałata 10 g

		SUMA
2025-09-20 sobota	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 954,1 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 185,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 37,6 Sól [g] 4,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,9 Białko ogółem [g] 135,9 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sól [g] 3,5
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,4 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 334,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sól [g] 5
2025-09-21 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,9 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 5,5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,8 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 271,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sól [g] 4,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,9 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-16 do dnia 2025-09-29 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-21 niedziela	Dieta Wegetariańska		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Humus 50 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 sojowy 90 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ciecierzycy 90 g Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
		Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Paszтет drobiowy 70 g Ogórki kiszzone 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Ogórek 10 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż gotowany 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 160 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Twarożek śmietankowy 150 g (BIA) Paszтет drobiowy 70 g Ogórki kiszzone 40 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż brązowy 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 160 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Papryka 40 g
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g Sałata 10 g	wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 10 g Jabłko pieczone 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż gotowany 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 160 g Bukiet warzyw 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor 40 g
		Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Ogórki kiszzone 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Paszтет z soczewicy 70 g	Pasta z zielonego groszku 30 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Ogórek 10 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż gotowany 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 160 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

SUMA		
2025-09-21 niedziela	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,1 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 7,7
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893,5 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 37,2 Sól [g] 4,4
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 783 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 232 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 35,7 Sól [g] 4,4
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 838,8 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 5,6
2025-09-22 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848 Białko ogółem [g] 57,6 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 3,5
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 838,8 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 5,6
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 783 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 232 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 35,7 Sól [g] 4,4
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893,5 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 37,2 Sól [g] 4,4
2025-09-22 poniedziałek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 838,8 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 5,6
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 838,8 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 5,6
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 838,8 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 5,6
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 838,8 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 5,6
2025-09-22 poniedziałek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848 Białko ogółem [g] 57,6 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 3,5
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848 Białko ogółem [g] 57,6 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 3,5
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848 Białko ogółem [g] 57,6 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 3,5
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848 Białko ogółem [g] 57,6 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 3,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-16 do dnia 2025-09-29 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-23 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 70 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Pomidor 10 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g połędwica drobiowa 30 g Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 90 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, RYB) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Papryka 40 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pomidor 10 g Margaryna 5 g połędwica drobiowa 30 g Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Pulpety wieprzowe gotowane 90 g (GLU, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo 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		Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 70 g Sałata 10 g	Pomidor 10 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g połędwica drobiowa 30 g Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 90 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo 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		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędlina wege 50 g Sałatka z buraków z oliwą 70 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Pomidor 10 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety warzywne 90 g Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, RYB) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2025-09-24 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Nektarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIĘ) Sałata z oliwą 120 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2025-09-23 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,5 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 878,9 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 243,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 4,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,3 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 5,3
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,6 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 6
2025-09-24 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 47,8 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-16 do dnia 2025-09-29 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-24 środa	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g	Nektarynka 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g Sałata 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIĘ) Sałata z oliwą 120 g Kasza gryczana gotowana 180 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml szynka wiejska 50 g (MIĘ) Salatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	Nektarynka 60 g Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIĘ) Sałata z oliwą 120 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml szynka wiejska 50 g (MIĘ) Salatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL)
	Dieta Wegetariańska	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Nektarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Sos pieczarkowy 160 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sałata z oliwą 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Salatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2025-09-25 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) kielbasa szynkowa 50 g (MIĘ) Ogórek 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	arbuz 150 g Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (SEL) Schab pieczony 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) jaja gotowane 120 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sos tzatziki 30 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) kielbasa szynkowa 50 g (MIĘ) Ogórek 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA)	arbuz 150 g Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Schab pieczony 90 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml jaja gotowane 120 g Papryka 40 g Sałata 10 g sos tzatziki 30 g (BIA)

		SUMA
2025-09-24 środa	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,3 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 257,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 38,9 Sól [g] 5,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 561,8 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sól [g] 6,2
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 47,3 Sól [g] 4,5
2025-09-25 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,4 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 6,2
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 875,4 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 234 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-16 do dnia 2025-09-29 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-25 czwartek	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) kielbasa szynkowa 50 g (MIE) Pomidor 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA)	arbuz 150 g Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (SEL) Schab pieczony 90 g (MIE) Bukiet warzyw 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml twarożek z koperkiem 60 g (BIA) Pomidor 40 g Sałata 10 g
	Dieta Wegetariańska	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędlina węge 50 g Ogórek 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	arbuz 150 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Twaróg chudy z oliwkami 50 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (SEL) Kotlet z kalafiora 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) jaja gotowane 120 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sos tzatziki 30 g (BIA)
2025-09-26 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	gruszka 80 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z koperkiem 30 g (BIA) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z mintaja pieczony 90 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g	gruszka 80 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g Filet z mintaja na parze 90 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek świeży 40 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser biały 90 g (BIA) Dżem 25 g Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g	Gruszka pieczona 80 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 120 g Filet z mintaja na parze 90 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g

		SUMA
2025-09-25 czwartek	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,5 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 49,5 Sól [g] 5,8
	Dieta Wegetariańska	Wartość en ergetyczna[kcal] [kcal] 2 112 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Błonnik pokar mowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 6,2
2025-09-26 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,1 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokar mowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sól [g] 5,2
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 934,8 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 255,3 Błonnik pokar mowy [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 45 Sól [g] 4,2
	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,1 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokar mowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-16 do dnia 2025-09-29 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-26 piątek	Dieta Wegetariańska		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	gruszka 80 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z mintaja pieczony 90 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g
			plátky 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) Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Banan 80 g kielbasa szynkowa 30 g (MIE) kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Żurek z ziemniakami 350 ml (BIA) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	Szynka wędzona 50 g (MIE) Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 80 g
			Twarożek śmietankowy 150 g (BIA) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Sałata 10 g	kielbasa szynkowa 30 g (MIE) Banan 80 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Żurek z ziemniakami 350 ml (BIA) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Szynka wędzona 50 g (MIE) Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 80 g
			plátky ryżowe na mleku 350 ml (BIA) wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Pomidor 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g kielbasa szynkowa 30 g (MIE) Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dymia pieczona 120 g Kompot owocowy 300 ml	Szynka wędzona 50 g (MIE) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 80 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g
			plátky 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 Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MIE) Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz warzywny 160 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	Wędlina węglowa 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 80 g

SUMA		
2025-09-26 piątek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,1 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sól [g] 5,2
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,3 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 5,2
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 902,6 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 253,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 40,7 Sól [g] 4,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,1 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 44,2 Sól [g] 6,5
2025-09-27 sobota		Dieta Wegetariańska
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,4 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 367,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 82,9 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-16 do dnia 2025-09-29 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-28 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa		Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pomidor 40 g	Nektarynka 60 g Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Poledwica sopocka 30 g (MIĘ)	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 90 g (GLU, MIĘ) Sałata ze szczy piorkiem i oliwą 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Ser żółty 60 g (BIA) Papryka 40 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Pomidor 40 g	Nektarynka 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 5 g Poledwica sopocka 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 90 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata ze szczy piorkiem i oliwą 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Ser żółty 60 g (BIA) Papryka 40 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 40 g	Nektarynka 60 g Poledwica sopocka 30 g (MIĘ) kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Margaryna 5 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 90 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pomidor 40 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Twaróg chudy 90 g (BIA) Rukola 10 g
		Dieta Wegetariańska	Wędlina wege 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pomidor 40 g	Nektarynka 60 g Twarożek 30 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Margaryna 5 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Kotlet sojowy 90 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałata ze szczy piorkiem i oliwą 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Ser żółty 60 g (BIA) Papryka 40 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g
2025-09-29 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Ogórki kiszzone 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Szynka rzeż 50 g (MIĘ) Sałata 10 g	arbuz 150 g kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Papryka 10 g Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 90 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 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)

		SUMA
2025-09-28 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,9 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 269 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 33,3 Sól [g] 4,7
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 851,9 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 226,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 37,9 Sól [g] 4,8
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,4 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 4,9
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 854,8 Białko ogółem [g] 57,6 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 263,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 34,3 Sól [g] 4,4
2025-09-29 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,8 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 261,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-16 do dnia 2025-09-29 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-29 poniedziałek	Szpital Maz. dieta cukrzykowa		Kefir 150 ml (BIA) Ogórki kiszone 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Szynka rzeż 50 g (MIĘ) Sałata 10 g	arbuz 150 g Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Papryka 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 90 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarstwowa 120 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 łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka rzeż 50 g (MIĘ) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	arbuz 150 g Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 90 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 120 g (GLU) 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
	Dieta Wegetariańska		Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Ogórki kiszone 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Paszтет wegetariański 50 g (GLU, JAJ) Sałata 10 g	arbuz 150 g Margaryna 5 g Twarożek 30 g (BIA) Papryka 10 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kotlet ziemniaczany 90 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarstwowa 120 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)

SUMA		
2025-09-29 poniedziałek	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 760,3 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 229,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 37,4 Sól [g] 6,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,1 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 6,8
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 956,1 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 288,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 4,7