

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-19 do dnia 2025-09-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                   |                                 |  |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|---------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-19 wtorek | Szpital Maz. dieta podstawowa   |  |  | Makaron na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Paszтет drobiowy 60 g<br>Sałata 10 g<br>Ogórki kiszone 60 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) | arbuz 150 g<br>kiełbasa krakowska 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g        | Zupa z fasolki szparagowej 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Kotlet z piersi kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g<br>Ryż gotowany 180 g | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałatka z pomidorów z oliwą 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g ( <b>BIA</b> )<br>kiełbasa szynkowa 30 g ( <b>MIĘ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 177,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 106,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 93,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 234,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,9<br><b>Sól [g]</b> 4<br><b>WW [Por]</b> 23,6 |
|                   | Szpital Maz. dieta cukrzycowa   |  |  | Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo razowe 90 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Paszтет drobiowy 70 g<br>Sałata 10 g<br>Ogórki kiszone 60 g<br>Herbata 300 ml                                          | arbuz 150 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>kiełbasa krakowska 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g | Zupa z fasolki szparagowej 350 ml ( <b>BIA, MIĘ, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem 160 g ( <b>MIĘ, SEL</b> )<br>Ryż brązowy 180 g<br>Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g        | Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałatka z pomidorów z oliwą 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 300 ml<br>sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g ( <b>BIA</b> )<br>kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>MIĘ</b> )                                        | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 018,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 115,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 89,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 198,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 47<br><b>Sól [g]</b> 4,2<br><b>WW [Por]</b> 20   |
|                   | Szpital Maz. dieta łatwostrawna |  |  | Makaron na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Szynka drobiowa 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata 300 ml                                 | arbuz 150 g<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>kiełbasa krakowska 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g        | Zupa z fasolki szparagowej 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem 150 g ( <b>MIĘ, SEL</b> )<br>Buraczki gotowane 120 g<br>Ryż gotowany 180 g                         | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałatka z pomidorów z oliwą 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 300 ml<br>sos jogurtowy z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> )<br>kiełbasa szynkowa 30 g ( <b>MIĘ</b> )                                            | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 086,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 103,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 79,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,4<br><b>Sól [g]</b> 5,2<br><b>WW [Por]</b> 25 |
|                   | Szpital Maz. dieta bezmleczna   |  |  | Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Paszтет drobiowy 60 g<br>Sałata 10 g<br>Ogórki kiszone 60 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )                 | arbuz 150 g<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>kiełbasa krakowska 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g        | zupa z fasolki szparagowej b/ml 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Potrawka z kurczakiem 150 g ( <b>MIĘ, SEL</b> )<br>Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g<br>Ryż gotowany 180 g            | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałatka z pomidorów z oliwą 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>kiełbasa szynkowa 30 g ( <b>MIĘ</b> )                                                       | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 205,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 107,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 92,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 47<br><b>Sól [g]</b> 4,2<br><b>WW [Por]</b> 25,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-19 do dnia 2025-09-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                   |                     |                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                  | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|---------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-19 wtorek | Dieta Vegetariańska |                                 | Makaron na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Pasztet z cukinii 90 g<br>Sałata 10 g<br>Ogórki kiszane 60 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )                      | arbuz 150 g<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Hummus z suszonymi pomidorami 30 g<br>Margaryna roślinna 5 g                 | Zupa z fasolki szparagowej 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Pulpety warzywne z kaszą gotowane 110 g<br>Ryż gotowany 180 g<br>Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g                                                        | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałatka z pomidorów z oliwą 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 318,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 85,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 96<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,3<br><b>Sól [g]</b> 4,7<br><b>WW [Por]</b> 29,1 |
|                   |                     | Szpital Maz. dieta podstawowa   | Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka wiejska 60 g ( <b>MIE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Ogórek świeży 40 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) | kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 5 g<br>morele 50 g        | zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Gołąbek francuski gotowany 100 g ( <b>GLU, MIE</b> )<br>Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>sałatka wiosenna z koperkiem 80 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )                        | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 005<br><b>Białko ogółem [g]</b> 84,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 79,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 248,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 32,3<br><b>Sól [g]</b> 6,4<br><b>WW [Por]</b> 24,9 |
|                   |                     | Szpital Maz. dieta cukrzycowa   | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka wiejska 60 g ( <b>MIE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Ogórek świeży 40 g<br>Herbata 400 ml                                                    | Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 5 g<br>morele 50 g | zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MIE, SEL</b> )<br>Klopsik wieprzowy gotowany 120 g ( <b>MIE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) | Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>sałatka wiosenna z koperkiem 80 g<br>Herbata 300 ml                                                               | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 055,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 116,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 85,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 219<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 26,8<br><b>Sól [g]</b> 6,1<br><b>WW [Por]</b> 21,9  |
|                   |                     | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka wiejska 60 g ( <b>MIE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 40 g<br>Herbata 400 ml                                             | kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Szynka chłopska 30 g ( <b>MIE</b> )<br>Sałata 5 g<br>morele 50 g  | zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Klopsik wieprzowy gotowany 100 g ( <b>MIE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Cukinia duszona 120 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )                     | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>Herbata 300 ml<br>sałatka wiosenna z koperkiem 80 g                                                              | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 057,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 99,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 83,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 235,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 28<br><b>Sól [g]</b> 6,1<br><b>WW [Por]</b> 23,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-19 do dnia 2025-09-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                     |                               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-20 środa    | Szpital Maz. dieta bezmleczna | Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>szynka wiejska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałata 10 g<br>Ogórek świeży 40 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )                          | kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 5 g<br>morele 50 g                                        | Zupa zacierkowa z ziemniakami b/m 350 ml ( <b>MIĘ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Gołąbek francuski gotowany 120 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )         | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>sałatka wiosenna z koperkiem 80 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 063,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 107,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 79,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 244,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 31,3<br><b>Sól [g]</b> 6,5<br><b>WW [Por]</b> 24,5 |
|                     | Dieta Wegetariańska           | Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Twaróg chudy 100 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Ogórek świeży 40 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) | kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 5 g<br>morele 50 g                                        | zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Gołąbek francuski z kaszą gryczaną i pieczarkami 130 g ( <b>SEL</b> )<br>Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Wędlina wege 60 g<br>sałatka wiosenna z koperkiem 80 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )                                                                | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 141,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 72,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 75,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,4<br><b>Sól [g]</b> 4,2<br><b>WW [Por]</b> 30,4  |
| 2025-08-21 czwartek | Szpital Maz. dieta podstawowa | Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 40 g<br>Herbata 300 ml<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>parówki drobiowe 120 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )                   | Jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> )<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Jabłko 100 g<br>Rukola 10 g<br>Hummus z ciecierzycy 30 g<br>Margaryna roślinna 5 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Roladka schabowa ze szpinakiem 90 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka francuska 120 g ( <b>JAJ</b> )                                   | Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Szynka chłopska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałata 10 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Papryka 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> )           | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 461,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 117,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 99,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,1<br><b>Sól [g]</b> 5,8<br><b>WW [Por]</b> 29     |
|                     | Szpital Maz. dieta cukrzycowa | Pieczywo razowe 90 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 40 g<br>Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>parówki drobiowe 120 g                                                                               | Jabłko 100 g<br>Hummus z ciecierzycy 30 g<br>Rukola 10 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g                                   | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MIĘ, SEL</b> )<br>Roladka schabowa ze szpinakiem 90 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka francuska 120 g ( <b>JAJ</b> )                              | Pieczywo razowe 90 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Sałata 10 g<br>Szynka chłopska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Papryka 40 g<br>Jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> )                                                   | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 030,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 116,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 95,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 190,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 28,7<br><b>Sól [g]</b> 4,9<br><b>WW [Por]</b> 19,1   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-19 do dnia 2025-09-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                     |                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-21 czwartek | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 90 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Herbata 300 ml<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <i>BIA, GLU</i> )<br>parówki drobiowe 120 g                                                                                       | Jogurt naturalny 100 g ( <i>BIA</i> )<br>kajzerka 50 g ( <i>GLU</i> )<br>Rukola 10 g<br>Hummus z ciecierzycy 30 g<br>Jabłko pieczone 100 g<br>Margaryna roślinna 5 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <i>SEL</i> )<br>Roladka schabowa ze szpinakiem 90 g ( <i>MIĘ</i> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <i>GLU</i> )<br>Dynia gotowana 120 g                        | Pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Szynka chłopska 50 g ( <i>MIĘ</i> )<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 40 g<br>Jogurt naturalny 100 g ( <i>BIA</i> )                                 | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 478,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 117,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 99,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,8<br><b>Sól [g]</b> 5,5<br><b>WW [Por]</b> 29,7  |
|                     | Szpital Maz. dieta bezmleczna   | Pieczywo pszenne 60 g ( <i>GLU</i> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 40 g<br>Herbata 300 ml<br>Zupa jarzynowa 350 ml ( <i>MIĘ, SEL</i> )<br>parówki drobiowe 120 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <i>ŻYT</i> )                                                                    | Jogurt bez laktozy 100 g<br>kajzerka 50 g ( <i>GLU</i> )<br>Hummus z ciecierzycy 30 g<br>Jabłko 100 g<br>Margaryna roślinna 5 g                                      | Kompot owocowy 300 ml<br>zupa koperkowa z ziemniakami b/m 350 ml ( <i>SEL</i> )<br>Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g ( <i>MIĘ</i> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <i>GLU</i> )<br>Surówka francuska 120 g ( <i>JAJ</i> ) | Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <i>GLU</i> )<br>Szynka chłopska 50 g ( <i>MIĘ</i> )<br>Sałata 10 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Papryka 40 g<br>Pieczywo razowe 20 g ( <i>ŻYT</i> )<br>Jogurt bez laktozy 100 g        | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 037,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 110,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 90,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 209,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 27,9<br><b>Sól [g]</b> 4,9<br><b>WW [Por]</b> 21    |
|                     | Dieta Wegetariańska             | Pieczywo pszenne 60 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Jajko gotowane 2 szt ( <i>JAJ</i> )<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 40 g<br>Herbata 300 ml<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <i>BIA, GLU</i> )<br>Pieczywo razowe 30 g ( <i>ŻYT</i> )                                   | Jogurt naturalny 100 g ( <i>BIA</i> )<br>Rukola 10 g<br>Jabłko 100 g<br>kajzerka 50 g ( <i>GLU</i> )<br>Hummus z ciecierzycy 30 g<br>Margaryna roślinna 5 g          | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <i>SEL</i> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <i>GLU</i> )<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Surówka francuska 120 g ( <i>JAJ</i> )<br>Gulasz warzywny z papryką 170 g ( <i>GLU</i> )          | Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <i>GLU</i> )<br>Ser żółty 50 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Papryka 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <i>ŻYT</i> )<br>Jogurt naturalny 100 g ( <i>BIA</i> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 231,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 94,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 79,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,9<br><b>Sól [g]</b> 4,1<br><b>WW [Por]</b> 30,4 |
| 2025-08-22 piątek   | Szpital Maz. dieta podstawowa   | Masło śmietankowe 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Herbata 300 ml<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo mieszane 60 g ( <i>GLU, ŻYT</i> )<br>Kasza jęczmienna na mleku 350 g ( <i>BIA, GLU</i> )<br>Hummus z fasoli 50 g<br>Papryka 40 g<br>Jajko gotowane 1 szt ( <i>JAJ</i> )<br>Pieczywo razowe 30 g ( <i>ŻYT</i> ) | Banan 100 g<br>kajzerka 50 g ( <i>GLU</i> )<br>Szynka rzeż 30 g ( <i>MIĘ</i> )<br>Margaryna roślinna 5 g                                                             | Kompot owocowy 300 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałatka z ogórkiem zielonym 120 g<br>Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <i>SEL</i> )<br>Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> )                  | Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <i>GLU</i> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>twarożek z koperkiem 90 g ( <i>BIA</i> )<br>Pomidor 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <i>ŻYT</i> )                                              | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 027,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 112,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 61,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,1<br><b>Sól [g]</b> 4<br><b>WW [Por]</b> 27    |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-19 do dnia 2025-09-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                   |                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                              | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-22 piątek | Szpital Maz. dieta cukrzycowa   | Pieczyno razowe 90 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Papryka 40 g<br>Humus z fasoli 50 g<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )                                     | Banan 100 g<br>Szynka rzeź 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Margarina roślinna 5 g<br>Pieczyno razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Pomidor 15 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MIĘ, SEL</b> )<br>Filet z miruny na parze 120 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałatka z ogórkiem zielonym 120 g                  | Pieczyno razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margarina roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 40 g<br>Twarożek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> )                         | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>1 995,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 139,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 75,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 200<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 42,8<br><b>Sól</b> [g] 3,6<br><b>WW</b> [Por] 20,2   |
|                   | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Pieczyno pszenne 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Kasza jęczmienna na mleku 350 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Polędwica sopocka 50 g ( <b>MIĘ</b> )                                           | Banan 100 g<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Szynka rzeź 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Margarina roślinna 5 g                        | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku z oliwą 120 g                         | Pieczyno pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margarina roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pomidor 40 g<br>Twarożek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> )                                       | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>1 945,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 113,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 60,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 247,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,3<br><b>Sól</b> [g] 5,6<br><b>WW</b> [Por] 24,8 |
|                   | Szpital Maz. dieta bezmleczna   | Margarina roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Sałata 10 g<br>Pieczyno mieszane 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>MIĘ, SEL</b> )<br>Humus z fasoli 50 g<br>Papryka 40 g<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pieczyno razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) | Banan 100 g<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Szynka rzeź 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Margarina roślinna 5 g                        | Kompot owocowy 300 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałatka z ogórkiem zielonym 120 g<br>Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml ( <b>MIĘ, SEL</b> )<br>Filet z miruny na parze 120 g ( <b>RYB</b> )              | Herbata 300 ml<br>Pieczyno pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margarina roślinna 15 g<br>kiełbasa szynkowa 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor 40 g<br>Pieczyno razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )    | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>2 123,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 162,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 66,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 226,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 37,3<br><b>Sól</b> [g] 5,6<br><b>WW</b> [Por] 22,8 |
|                   | Dieta Wegetariańska             | Kasza jęczmienna na mleku 350 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Pieczyno mieszane 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Herbata 300 ml<br>Papryka 40 g<br>Humus z fasoli 90 g<br>Pieczyno razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )                | Banan 100 g<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pasta z twarogiem i koperkiem 10 g ( <b>BIA</b> )<br>Margarina roślinna 5 g      | Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałatka z ogórkiem zielonym 120 g<br>Kompot owocowy 300 ml | Pieczyno pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margarina roślinna 15 g<br>Twarożek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 40 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczyno razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>1 976,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 101,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 54,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 284,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,1<br><b>Sól</b> [g] 2,8<br><b>WW</b> [Por] 28,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-19 do dnia 2025-09-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                   |                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                           | 2. śniadanie                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-23 sobota | Szpital Maz. dieta podstawowa   | Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Rukola 10 g<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU)<br>Pomidor 40 g<br>Szynka włoska 60 g (MIĘ)<br>Pomidor 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) | gruszka 80 g<br>Twaróg z koperkiem 50 g (BIA)<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Herbata 150 ml<br>kajzerka 50 g (GLU)          | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIĘ)<br>Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 120 g      | Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>kiełbasa kanapkowa rozdrobniona 60 g<br>Ogórki kiszzone 50 g<br>Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,7<br>Białko ogółem [g] 104,6<br>Tłuszcz [g] 86,3<br>Węglowodany ogółem [g] 228,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7<br>suma cukrów prostych [g] 42,5<br>Sól [g] 4,3<br>WW [Por] 22,8 |
|                   | Szpital Maz. dieta cukrzycowa   | Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Serek naturalny 150 g (BIA)<br>Rukola 10 g<br>Szynka włoska 60 g (MIĘ)<br>Pomidor 40 g                                                             | gruszka 80 g<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Twaróg z koperkiem 60 g (BIA)<br>Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Herbata 150 ml   | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, MIĘ, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>bitka z szynki w sosie własnym 120 g (MIĘ)<br>Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 120 g | Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Kiełbasa kanapkowa 70 g<br>Ogórki kiszzone 50 g                                            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,7<br>Białko ogółem [g] 130,1<br>Tłuszcz [g] 88<br>Węglowodany ogółem [g] 196,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9<br>suma cukrów prostych [g] 33<br>Sól [g] 4,4<br>WW [Por] 19,5     |
|                   | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU)<br>Pomidor 40 g<br>Rukola 10 g<br>Szynka włoska 60 g (MIĘ)<br>Pomidor 40 g                              | Gruszka pieczona 80 g<br>kajzerka 50 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Herbata 150 ml<br>Twaróg z koperkiem 50 g (BIA) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, MIĘ, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIĘ)<br>Kalaftior gotowany skropiony olejem 120 g       | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>kiełbasa kanapkowa rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 40 g<br>Herbata 300 ml                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,3<br>Białko ogółem [g] 119,4<br>Tłuszcz [g] 81,5<br>Węglowodany ogółem [g] 227<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7<br>suma cukrów prostych [g] 42<br>Sól [g] 4,2<br>WW [Por] 22,7     |
|                   | Szpital Maz. dieta bezmleczna   | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 400 ml<br>Rukola 10 g<br>Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT)<br>Zupa jarzynowa 350 ml (SEL)<br>Pomidor 40 g<br>Szynka włoska 60 g (MIĘ)<br>Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)                              | gruszka 80 g<br>Herbata 150 ml<br>kajzerka 50 g (GLU)<br>Szynka chłopska 60 g (MIĘ)<br>Margaryna roślinna 5 g             | Kompot owocowy 300 ml<br>zupa szpinakowa z ryżem b/ml 400 ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIĘ)<br>Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 120 g      | Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>kiełbasa kanapkowa rozdrobniona 60 g<br>Ogórki kiszzone 50 g<br>Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,6<br>Białko ogółem [g] 129,4<br>Tłuszcz [g] 78,5<br>Węglowodany ogółem [g] 242,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2<br>suma cukrów prostych [g] 36,3<br>Sól [g] 4,8<br>WW [Por] 24,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-19 do dnia 2025-09-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                   |                     |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                                        | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-23 sobota | Dieta Wegetariańska |  | Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 40 g<br>Ser biały 90 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Dżem 25 g | gruszka 80 g<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata 150 ml<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Twaróg z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> )     | Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet jajeczno serowy 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 120 g | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Ogórki kiszone 50 g<br>Herbata 300 ml<br>Wędlina wege 30 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )                           | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 196,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 91,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 82<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,3<br><b>Sól [g]</b> 4,6<br><b>WW [Por]</b> 28,9      |
|                   |                     |  | Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata 10 g<br>Papryka 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )                   | brzoskwinia 60 g<br>Margaryna roślinna 5 g<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Szynka w siatce 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałata 5 g        | Kompot owocowy 300 ml<br>Udko kurczaka pieczone 140 g<br>Ryż gotowany 180 g<br>Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g ( <b>SEL</b> )                          | Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Ogórek świeży 40 g<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 044,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 99,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 71,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 45<br><b>Sól [g]</b> 5<br><b>WW [Por]</b> 26,6        |
|                   |                     |  | Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g ( <b>JAJ</b> )<br>Papryka 40 g                                                                           | brzoskwinia 60 g<br>Sałata 5 g<br>Szynka w siatce 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g | Udko kurczaka pieczone 140 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Ryż brązowy 180 g<br>Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>SEL</b> )                           | Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Ogórek świeży 40 g<br>Sałata 10 g                                        | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>1 869,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 102,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 76,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 211<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,9<br><b>Sól [g]</b> 5<br><b>WW [Por]</b> 21,4     |
|                   |                     |  | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g ( <b>JAJ</b> )                                                         | brzoskwinia 60 g<br>Margaryna roślinna 5 g<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Szynka w siatce 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałata 5 g        | Kompot owocowy 300 ml<br>Udko kurczaka pieczone 140 g<br>Ryż gotowany 180 g<br>Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g                                  | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pomidor 10 g<br>Ser biały 80 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g                                             | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 103,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 117,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 78,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 243,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,4<br><b>Sól [g]</b> 3,2<br><b>WW [Por]</b> 24,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-19 do dnia 2025-09-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                         |                               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                  | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-24 niedziela    | Szpital Maz. dieta bezmleczna | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata 10 g<br>Papryka 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )                       | brzoskwinia 60 g<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Sałata 5 g<br>Szynka w siatce 30 g ( <b>MIĘ</b> )                                                  | Kompot owocowy 300 ml<br>Udko kurczaka pieczone 140 g<br>Ryż gotowany 180 g<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g<br>Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g ( <b>SEL</b> )                                                      | Szynka rzeź 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Ogórek świeży 40 g<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )                         | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>1 986,8<br><b>Białko ogółem [g] 104,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 72</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 246,1</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 32,5</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 40,2</b><br><b>Sól [g] 5</b><br><b>WW [Por] 24,8</b>     |
|                         | Dieta Wegetariańska           | płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Papryka 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) | brzoskwinia 60 g<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Sałata 5 g<br>Pasta z zielonego groszku 30 g                                                       | Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Gulasz warzywny z cukinią, pomidora mi i ciecierzycą 140 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Ryż gotowany 180 g | Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Ogórek świeży 40 g<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )                           | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>1 892,2<br><b>Białko ogółem [g] 75,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 65</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 263,4</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 24,9</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 45</b><br><b>Sól [g] 3,2</b><br><b>WW [Por] 26,7</b>      |
| 2025-08-25 poniedziałek | Szpital Maz. dieta podstawowa | Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>BIA</b> )<br>Ogórki kiszone 50 g<br>Paszтет drobiowy 70 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Sałata 10 g                     | Jabłko 100 g<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>wędlina kaliska 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g                       | Kompot owocowy 300 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Surówka z pora ,marchewki i jabłka 100 g<br>Łopatka duszona w warzywach 100 g ( <b>MIĘ</b> )                             | Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g ( <b>BIA, R YB</b> )<br>Pomidor 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Sałata 10 g | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 024,6<br><b>Białko ogółem [g] 118,1</b><br><b>Tłuszcz [g] 71,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 240,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 27,6</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 37,8</b><br><b>Sól [g] 4,7</b><br><b>WW [Por] 24,1</b> |
|                         | Szpital Maz. dieta cukrzycowa | Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Ogórki kiszone 50 g<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Paszтет drobiowy 90 g<br>Sałata 10 g                                                                       | Jabłko 100 g<br>wędlina kaliska 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Ogórek 10 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Łopatka duszona w warzywach 120 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Surówka z pora ,marchewki i jabłka 100 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g                             | Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g ( <b>BIA, R YB</b> )<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g                                        | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 070,1<br><b>Białko ogółem [g] 131,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 83,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 215,5</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 33,5</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 38,6</b><br><b>Sól [g] 4,7</b><br><b>WW [Por] 21,6</b> |

|                         |                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-25 poniedziałek | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 50 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>BIA</b> )<br>Paszтет drobiowy 70 g<br>Sałata 10 g                                                                       | Jabłko pieczone 100 g<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>wędlina kaliska 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Łopatka duszona w warzywach 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Fasolka szparagowa 100 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g                        | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g ( <b>BIA, R YB</b> )<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g                                                                 | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 132,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 119,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 78,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 248,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,6<br><b>Sól [g]</b> 4,5<br><b>WW [Por]</b> 24,9 |
|                         | Szpital Maz. dieta beznleczna   | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ogórki kiszane 50 g<br>Paszтет drobiowy 70 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Sałata 10 g                                                    | Jabłko 100 g<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g                                                 | Kompot owocowy 300 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ryżanka z zieleciną b/m 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Surówka z pora ,marchewki i jabłka 100 g<br>Łopatka duszona w warzywach 100 g ( <b>MIĘ</b> )                  | Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>pasta rybna z ogórkiem i koperkiem 90 g<br>Pomidor 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Sałata 10 g                                                 | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 105,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 120,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 75,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 253,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,2<br><b>Sól [g]</b> 3,2<br><b>WW [Por]</b> 25,4 |
|                         | Dieta Wegetariańska             | Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Paszтет z soczewicy 90 g<br>Ogórki kiszane 50 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Sałata 10 g                       | Jabłko 100 g<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Humus z sezamem 50 g<br>Margaryna roślinna 5 g                                                                      | Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Kotlet jarski z kuskusem 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z pora ,marchewki i jabłka 100 g<br>Kompot owocowy 300 ml | Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g ( <b>BIA, R YB</b> )<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Pomidor 40 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Sałata 10 g                           | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 010,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 62<br><b>Tłuszcz [g]</b> 66,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,6<br><b>Sól [g]</b> 3,6<br><b>WW [Por]</b> 30,8      |
| 2025-08-26 wtorek       | Szpital Maz. dieta podstawowa   | Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Szynka chłopska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Sałatka z buraków z oliwą 100 g<br>Herbata 300 ml | kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>połędwica drobiowa 20 g<br>arbuz 150 g<br>Herbata 200 ml                                                  | Zupa z zielonego groszku 350 g ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Sos jogurtowo-owocowy 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Naleśniki z serem (2 szt) 250 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>Jabłka prażone 80 g<br>Kompot owocowy 300 ml        | Ogórki kiszane 60 g<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Rukola 10 g<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 002,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 104,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 67,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,9<br><b>Sól [g]</b> 5,1<br><b>WW [Por]</b> 25,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-19 do dnia 2025-09-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                   |                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-26 wtorek | Szpital Maz. dieta cukrzycowa   | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Szynka chłopska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Herbata 300 ml                                             | Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Polędwica sopocka 20 g ( <b>MIĘ</b> )<br>arbuz 150 g<br>Herbata 200 ml | Zupa z zielonego groszku 350 g ( <b>BIA, MIĘ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Pieczeń rzymska 120 g ( <b>MIĘ, GOR</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Surówka colesław 100 g ( <b>JAJ</b> )                        | Ogórki kiszone 60 g<br>Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Rukola 10 g<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>2 008,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 137,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 82,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 193,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 38,2<br><b>Sól</b> [g] 5,5<br><b>WW [Por]</b> 19,2   |
|                   | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Szynka chłopska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Sałatka z buraków z oliwą 80 g<br>Herbata 300 ml                     | kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>polędwica drobiowa 20 g<br>arbuz 150 g<br>Herbata 200 ml                      | Zupa z zielonego groszku 350 g ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Marchewka gotowana 120 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Pieczeń rzymska 120 g ( <b>MIĘ, GOR</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml                      | Pomidor 40 g<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Rukola 10 g<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )       | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>2 104,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 117,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 74<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 254,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 51<br><b>Sól</b> [g] 5,1<br><b>WW [Por]</b> 25,6       |
|                   | Szpital Maz. dieta bezmleczna   | Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Szynka chłopska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Sałatka z buraków z oliwą 80 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )        | kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>polędwica drobiowa 20 g<br>arbuz 150 g<br>Herbata 200 ml                      | Zupa z zielonego groszku b/ml 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Surówka colesław 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pieczeń rzymska 120 g ( <b>MIĘ, GOR</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g | Ogórki kiszone 60 g<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Rukola 10 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Humus z soczewicy 70 g                    | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>2 154,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 119,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 71,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 276,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,6<br><b>Sól</b> [g] 3,4<br><b>WW [Por]</b> 27,6 |
|                   | Dieta Vegetariańska             | Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Wędlina wege 50 g<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Sałatka z buraków z oliwą 80 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) | kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Ser biały 30 g ( <b>BIA</b> )<br>arbuz 150 g<br>Herbata 200 ml                | Zupa z zielonego groszku 350 g ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Sos jogurtowo-owocowy 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Naleśniki z serem (3 szt) 375 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>Jabłka prażone 80 g<br>Kompot owocowy 300 ml               | Humus z soczewicy 90 g<br>Ogórki kiszone 60 g<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Rukola 10 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )                    | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br>2 023<br><b>Białko</b> ogółem [g] 89,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 68,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 266<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,5<br><b>Sól</b> [g] 4,5<br><b>WW [Por]</b> 26,8      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-19 do dnia 2025-09-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                  |                                 |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                          | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|---------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-27 środa | Szpital Maz. dieta podstawowa   |  | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>parówki drobiowe 120 g<br>Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Papryka 40 g<br>Herbata 350 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )         | kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Szynka galicyjska 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>morele 50 g<br>Sałata 5 g        | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem 100 g       | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>szynka wiejska 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>sałatka warzywna zsosem koperkowym 80 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 558,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 132,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 128,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 229,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 51,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 29<br><b>Sól [g]</b> 7,5<br><b>WW [Por]</b> 23     |
|                  | Szpital Maz. dieta cukrzycowa   |  | Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>parówki drobiowe 120 g<br>Pieczywo razowe 90 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Papryka 40 g<br>Herbata 350 ml                                                                           | Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Szynka galicyjska 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>morele 50 g<br>Sałata 5 g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem 100 g       | Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>szynka wiejska 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>sałatka warzywna zsosem koperkowym 80 g<br>Herbata 400 ml<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )                                        | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 247<br><b>Białko ogółem [g]</b> 121,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 123,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 176<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 48,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 19,2<br><b>Sól [g]</b> 6,4<br><b>WW [Por]</b> 17,6     |
|                  | Szpital Maz. dieta łatwostrawna |  | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>parówki drobiowe 120 g<br>Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 40 g<br>Herbata 350 ml                                                | kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Szynka galicyjska 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>morele 50 g<br>Sałata 5 g        | Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Buraczki 100 g ( <b>GLU</b> ) | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>szynka wiejska 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor 40 g<br>Herbata 400 ml<br>Jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> )                                                                | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 427,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 127,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 102,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,8<br><b>Sól [g]</b> 7,1<br><b>WW [Por]</b> 26     |
|                  | Szpital Maz. dieta bezmleczna   |  | Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>parówki drobiowe 120 g<br>Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Papryka 40 g<br>Herbata 350 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )                                        | kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Szynka galicyjska 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>morele 50 g<br>Sałata 5 g        | Zupa ogórkowa b/m 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem 100 g                           | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>szynka wiejska 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>sałatka warzywna zsosem koperkowym 80 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 345,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 119,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 111,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 232,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 32,9<br><b>Sól [g]</b> 6,9<br><b>WW [Por]</b> 23,3 |
|                  | Dieta Vegetariańska             |  | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Kiełbaski wege na ciepło 120 g<br>Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Papryka 40 g<br>Herbata 350 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) | kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )<br>morele 50 g<br>Sałata 5 g                | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Kotlet warzywny 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem 100 g      | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>sałatka warzywna zsosem koperkowym 80 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )                                       | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 257,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 86,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 102,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 265,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,3<br><b>Sól [g]</b> 4,7<br><b>WW [Por]</b> 26,8  |

|                     |                                 |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                               | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|---------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-28 czwartek | Szpital Maz. dieta podstawowa   |  | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>Zacierki na mleku 350 g (BIA)<br>Ser żółty 60 g (BIA)<br>Pomidor 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)<br>Rukola 10 g      | arbuz 150 g<br>kajzerka 50 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Twarożek śmietankowy 40 g (BIA)<br>Sałata 10 g        | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL)<br>Kurczak gotowany 130 g<br>Surówka colesław 100 g (JAJ)<br>Ryż gotowany 200 g                                 | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)<br>Papryka 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)<br>Sałata 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,3<br>Białko ogółem [g] 111,4<br>Tłuszcz [g] 76,7<br>Węglowodany ogółem [g] 254,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9<br>suma cukrów prostych [g] 45,4<br>Sól [g] 3,1<br>WW [Por] 25,5 |
|                     | Szpital Maz. dieta cukrzycowa   |  | Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Jogurt naturalny 150 g (BIA)<br>Ser żółty 60 g (BIA)<br>Pomidor 40 g<br>Rukola 10 g                                     | arbuz 150 g<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)<br>Twarożek śmietankowy 45 g (BIA)<br>Sałata 10 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL)<br>Ryż brązowy 200 g<br>Surówka colesław 100 g (JAJ)<br>Kurczak gotowany 130 g                                  | Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Szynka galicyjska 60 g (MIĘ)<br>Papryka 40 g<br>Sałata 10 g                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,9<br>Białko ogółem [g] 121,1<br>Tłuszcz [g] 88,8<br>Węglowodany ogółem [g] 198,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7<br>suma cukrów prostych [g] 43,6<br>Sól [g] 3,1<br>WW [Por] 19,8 |
|                     | Szpital Maz. dieta łatwostrawna |  | Pieczywo pszenne 90 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Zacierki na mleku 350 g (BIA)<br>Ser biały 90 g (BIA)<br>Pomidor 40 g<br>Rukola 10 g                                    | arbuz 150 g<br>kajzerka 50 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Kiełbasa kanapkowa 20 g<br>Sałata 10 g                | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL)<br>Kurczak gotowany 130 g<br>Marchewka gotowana 100 g (BIA, GLU)<br>Ryż gotowany 180 g<br>Kompot owocowy 300 ml | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)<br>Pomidor 50 g<br>Sałata 10 g                              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,4<br>Białko ogółem [g] 115,1<br>Tłuszcz [g] 75<br>Węglowodany ogółem [g] 249,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 20<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6<br>suma cukrów prostych [g] 48,9<br>Sól [g] 3,7<br>WW [Por] 25,1     |
|                     | Szpital Maz. dieta bezmleczna   |  | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>Zupa jarzynowa 350 ml (SEL)<br>Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ)<br>Pomidor 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)<br>Rukola 10 g | arbuz 150 g<br>kajzerka 50 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)<br>Sałata 10 g           | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa cukiniowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL)<br>Kurczak gotowany 130 g<br>Marchewka gotowana b/m 100 g (GLU)<br>Ryż gotowany 180 g                            | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)<br>Papryka 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)<br>Sałata 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,6<br>Białko ogółem [g] 127,7<br>Tłuszcz [g] 74,6<br>Węglowodany ogółem [g] 275,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33<br>suma cukrów prostych [g] 52,2<br>Sól [g] 5<br>WW [Por] 27,7     |
|                     | Dieta Vegetariańska             |  | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Pomidor 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)<br>Ser żółty 60 g (BIA)<br>Rukola 10 g                                       | arbuz 150 g<br>kajzerka 50 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Twarożek śmietankowy 50 g (BIA)<br>Sałata 10 g        | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL)<br>Potrawka z soczewicy czerwonej 160 g (BIA)<br>Ryż gotowany 200 g<br>Surówka colesław 100 g (JAJ)             | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 80 g (GLU)<br>Wędlina wege 50 g<br>Papryka 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)<br>Sałata 10 g            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,2<br>Białko ogółem [g] 83,8<br>Tłuszcz [g] 68,2<br>Węglowodany ogółem [g] 272,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6<br>suma cukrów prostych [g] 41,5<br>Sól [g] 3,7<br>WW [Por] 27,3  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-19 do dnia 2025-09-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                   |                                 |  |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                      | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|---------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-29 piątek | Szpital Maz. dieta podstawowa   |  |  | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)<br>twaróg (ser biały) 90 g (BIA)<br>Dżem 25 g<br>Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)<br>Sałatka z pomidorów z oliwą 70 g | kajzerka 50 g (GLU)<br>Ser żółty 30 g (BIA)<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Pomidor 15 g<br>gruszka 80 g                 | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL)<br>Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Paprykarz domowy 100 g (RYB)<br>Ogórek świeży 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,3<br>Białko ogółem [g] 101,8<br>Tłuszcz [g] 60,8<br>Węglowodany ogółem [g] 313,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6<br>suma cukrów prostych [g] 56,8<br>Sól [g] 3,4<br>WW [Por] 31,3 |
|                   | Szpital Maz. dieta cukrzycowa   |  |  | Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 300 ml<br>Serek naturalny 150 g (BIA)<br>twaróg (ser biały) 90 g (BIA)<br>Sałatka z pomidorów z oliwą 70 g                                                       | Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)<br>Ser żółty 30 g (BIA)<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Pomidor 15 g<br>gruszka 80 g          | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Mizeria z jogurtem 100 g (BIA)<br>Filet z mintaja na parze 100 g (RYB)           | Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Paprykarz domowy 100 g (RYB)<br>Ogórek świeży 40 g                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,1<br>Białko ogółem [g] 118,8<br>Tłuszcz [g] 91,2<br>Węglowodany ogółem [g] 257,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33<br>suma cukrów prostych [g] 38,1<br>Sól [g] 4,7<br>WW [Por] 25,6   |
|                   | Szpital Maz. dieta łatwostrawna |  |  | Pieczywo pszenne 90 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 300 ml<br>Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)<br>twaróg (ser biały) 90 g (BIA)<br>Dżem 25 g<br>Sałatka z pomidorów z oliwą 70 g                               | Pomidor 15 g<br>kajzerka 50 g (GLU)<br>Twarożek ziołowy 40 g (BIA)<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Gruszka pieczona 80 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL)<br>Filet z mintaja na parze 100 g (RYB)<br>Warzywa po grecku z oliwą 120 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g          | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Paprykarz domowy 100 g (RYB)<br>Pomidor 40 g<br>Pieczywo pszenne 100 g (GLU)                                    | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,3<br>Białko ogółem [g] 117<br>Tłuszcz [g] 69,2<br>Węglowodany ogółem [g] 318,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1<br>suma cukrów prostych [g] 62<br>Sól [g] 3,6<br>WW [Por] 32,1     |
|                   | Szpital Maz. dieta bezmleczna   |  |  | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>Zupa jarzynowa 350 ml (SEL)<br>Jajko gotowane 1 szt (JAJ)<br>Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)<br>Sałatka z pomidorów z oliwą 70 g                                 | kajzerka 50 g (GLU)<br>Szynka włoska 20 g (MIĘ)<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Pomidor 15 g<br>gruszka 80 g             | Kompot owocowy 300 ml<br>zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL)<br>Filet z mintaja na parze 100 g (RYB)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku z oliwą 120 g          | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Paprykarz domowy 100 g (RYB)<br>Ogórek świeży 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,6<br>Białko ogółem [g] 110,6<br>Tłuszcz [g] 68,8<br>Węglowodany ogółem [g] 277,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9<br>suma cukrów prostych [g] 45,4<br>Sól [g] 3,9<br>WW [Por] 27,8 |

|                   |                     |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|---------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-29 piątek | Dieta Vegetariańska |  | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)<br>twaróg (ser biały) 90 g (BIA)<br>Dżem 25 g<br>Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)<br>Sałatka z pomidorów z oliwą 70 g                                                            | kajzerka 50 g (GLU)<br>Ser żółty 30 g (BIA)<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Pomidor 15 g<br>gruszka 80 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL)<br>Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Paprykarz domowy 100 g (RYB)<br>Ogórek świeży 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,8<br>Białko ogółem [g] 103,4<br>Tłuszcz [g] 62<br>Węglowodany ogółem [g] 322,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2<br>suma cukrów prostych [g] 58<br>Sól [g] 3,5<br>WW [Por] 32,2     |
|                   |                     |  | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>Ogórek świeży 50 g<br>płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA)<br>wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)<br>Pasta zielonego groszku 30 g | Margaryna roślinna 5 g<br>kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ)<br>kajzerka 50 g (GLU)<br>Banan 80 g           | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL)<br>Makaron gotowany 180 g (GLU)<br>Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ)<br>Surówka z marchewki 100 g                    | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Ser żółty 60 g (BIA)<br>Pomidor 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)<br>Sałata 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,6<br>Białko ogółem [g] 113,8<br>Tłuszcz [g] 86,6<br>Węglowodany ogółem [g] 272,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7<br>suma cukrów prostych [g] 35,3<br>Sól [g] 6,3<br>WW [Por] 27,2 |
|                   |                     |  | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo razowe 90 g (ŻYT)<br>Ogórek świeży 50 g<br>Kefir 150 ml (BIA)<br>wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)<br>Sałata 10 g<br>Pasta zielonego groszku 30 g                                                 | Margaryna roślinna 5 g<br>kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ)<br>Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)<br>Banan 80 g    | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL)<br>Makaron razowy gotowany 180 g<br>Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ)<br>Surówka z marchewki 100 g                   | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>Ser żółty 60 g (BIA)<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,4<br>Białko ogółem [g] 97,6<br>Tłuszcz [g] 83,6<br>Węglowodany ogółem [g] 181,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4<br>suma cukrów prostych [g] 35,7<br>Sól [g] 6,3<br>WW [Por] 18    |
|                   |                     |  | Pieczywo pszenne 90 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 300 ml<br>Pomidor 50 g<br>płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA)<br>wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)<br>Sałata 10 g<br>Pasta zielonego groszku 30 g                                     | Margaryna roślinna 5 g<br>kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ)<br>kajzerka 50 g (GLU)<br>Banan 80 g           | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL)<br>Makaron gotowany 180 g (GLU)<br>Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ)<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g              | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Ser biały 90 g (BIA)<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g                              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,6<br>Białko ogółem [g] 120,9<br>Tłuszcz [g] 79<br>Węglowodany ogółem [g] 276,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 24<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3<br>suma cukrów prostych [g] 37,3<br>Sól [g] 6,1<br>WW [Por] 27,6     |

|                      |                               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                      | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-30 sobota    | Szpital Maz. dieta bezmleczna | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pasta z zielonego groszku 90 g<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Pasta z zielonego groszku 30 g | Margaryna roślinna 5 g<br>kiełbasa szynkowa 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Banan 80 g                                         | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos boloński 140 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 100 g      | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Sałata 10 g                               | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br><b>2 054,9</b><br><b>Białko ogółem [g] 108,2</b><br><b>Tłuszcz [g] 78,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 284,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 35,8</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 41,9</b><br><b>Sól [g] 4,5</b><br><b>WW [Por] 28,5</b> |
|                      | Dieta Wegetariańska           | masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pasta z zielonego groszku 90 g<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )             | Margaryna roślinna 5 g<br>Hummus z suszonymi pomidorami 30 g<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Banan 80 g                                            | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Sos pomidorowy z tofu 140 g ( <b>SEL</b> )<br>Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z marchewki 100 g               | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Sałata 10 g                                     | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br><b>2 060,5</b><br><b>Białko ogółem [g] 102,4</b><br><b>Tłuszcz [g] 82,6</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 281,8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 41</b><br><b>Sól [g] 2,8</b><br><b>WW [Por] 28,3</b>   |
| 2025-08-31 niedziela | Szpital Maz. dieta podstawowa | masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Wędzonka krośnożyńska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )  | Nektarynka 60 g<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Polędwica sopocka 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 5 g        | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kotlet mielony got.na parze 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>SEL</b> ) | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Pasta z ciecierzycy 90 g<br>Papryka 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> )<br>Rukola 10 g | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br><b>2 018,9</b><br><b>Białko ogółem [g] 110,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 66,7</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 259</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 32,1</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 44,4</b><br><b>Sól [g] 5</b><br><b>WW [Por] 26</b>       |
|                      | Szpital Maz. dieta cukrzycowa | Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Wędzonka krośnożyńska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g                                                      | Nektarynka 60 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Polędwica sopocka 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 5 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kotlet mielony got.na parze 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>SEL</b> ) | Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pasta z ciecierzycy 90 g<br>Papryka 40 g<br>Jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> )<br>Rukola 10 g                                        | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br><b>2 075,5</b><br><b>Białko ogółem [g] 106,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 87,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 232,7</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 37</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 43,6</b><br><b>Sól [g] 4,8</b><br><b>WW [Por] 23,2</b>   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-19 do dnia 2025-09-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                         |                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                      | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-31 niedziela    | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 90 g ( <i>GLU</i> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Herbata 300 ml<br>Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <i>BIA, GLU</i> )<br>Wędzonka krotoszyńska 60 g ( <i>MIĘ</i> )<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g                             | Nektarynka 60 g<br>kajzerka 50 g ( <i>GLU</i> )<br>Polędwica sopocka 40 g ( <i>MIĘ</i> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 5 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <i>BIA, SEL</i> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet mielony got.na parze 110 g ( <i>MIĘ</i> )<br>Marchewka gotowana 100 g ( <i>BIA, GLU</i> )           | Pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Szynka drobiowa 60 g ( <i>MIĘ</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Jogurt naturalny 100 g ( <i>BIA</i> )<br>Rukola 10 g                            | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 017,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 120,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,4<br><b>Sól [g]</b> 6,3<br><b>WW [Por]</b> 24 |
|                         | Szpital Maz. dieta bezmleczna   | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <i>GLU</i> )<br>Zupa jarzynowa 350 ml ( <i>SEL</i> )<br>Wędzonka krotoszyńska 60 g ( <i>MIĘ</i> )<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <i>ŻYT</i> )                  | Nektarynka 60 g<br>kajzerka 50 g ( <i>GLU</i> )<br>Polędwica sopocka 40 g ( <i>MIĘ</i> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>Sałata 5 g               | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 350 ml ( <i>SEL</i> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kotlet mielony got.na parze 110 g ( <i>MIĘ</i> )<br>Surówka z selera i jabłka 100 g ( <i>SEL</i> ) | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <i>GLU</i> )<br>Pasta z ciecierzycy 90 g<br>Papryka 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <i>ŻYT</i> )<br>Jogurt bez laktozy 100 g<br>Rukola 10 g              | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 008<br><b>Białko ogółem [g]</b> 107,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 72,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,5<br><b>Sól [g]</b> 5<br><b>WW [Por]</b> 25,2   |
|                         | Dieta Vegetariańska             | masło śmietankowe 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <i>GLU</i> )<br>Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <i>BIA, GLU</i> )<br>Wędlina wege 50 g<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <i>ŻYT</i> )              | Nektarynka 60 g<br>kajzerka 50 g ( <i>GLU</i> )<br>Humus 50 g<br>Masło śmietankowe 5 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 5 g                            | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <i>BIA, SEL</i> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet sojowy 110 g<br>Surówka z selera i jabłka 100 g ( <i>SEL</i> )                                      | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <i>GLU</i> )<br>Pasta z ciecierzycy 90 g<br>Papryka 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <i>ŻYT</i> )<br>Jogurt naturalny 100 g ( <i>BIA</i> )<br>Rukola 10 g | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 078<br><b>Białko ogółem [g]</b> 58,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 87,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,5<br><b>Sól [g]</b> 4,3<br><b>WW [Por]</b> 28    |
| 2025-09-01 poniedziałek | Szpital Maz. dieta podstawowa   | masło śmietankowe 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <i>GLU</i> )<br>płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <i>BIA</i> )<br>Ser żółty 60 g ( <i>BIA</i> )<br>Ogórki kiszone 40 g<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <i>ŻYT</i> ) | Szynkowa 40 g ( <i>MIĘ</i> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>kajzerka 50 g ( <i>GLU</i> )<br>Papryka 10 g<br>arbuz 150                            | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <i>SEL</i> )<br>Ryż gotowany 200 g<br>Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 180 g<br>Surówka colesław 120 g ( <i>JAJ</i> )                               | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <i>GLU</i> )<br>twaróg (ser biały) 90 g ( <i>BIA</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <i>ŻYT</i> )                                           | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 053,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 84,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 67,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,4<br><b>Sól [g]</b> 5,3<br><b>WW [Por]</b> 29,4  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-19 do dnia 2025-09-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                         |                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-01 poniedziałek | Szpital Maz. dieta cukrzycowa   | Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Ogórki kiszone 40 g<br>Sałata 10 g                                                | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Szynkowa 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Margaryna roślinna 10 g<br>Papryka 10 g<br>arbuz 150 | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MIĘ, SEL</b> )<br>Ryż brązowy 200 g<br>Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 180 g<br>Surówka colesław 120 g ( <b>JAJ</b> )  | Pieczywo razowe 110 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 50 g                                        | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 090,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 98,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 97,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 220,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,3<br><b>Sól</b> [g] 4,5<br><b>WW [Por]</b> 22,1   |
|                         | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 300 ml<br>płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> )<br>Ser biały 90 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g                                              | Szynkowa 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pomidor 10 g<br>arbuz 150         | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryż gotowany 200 g<br>Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 180 g<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g     | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 50 g                                       | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 016<br><b>Białko</b> ogółem [g] 95,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 55,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 299<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 60<br><b>Sól</b> [g] 5,4<br><b>WW [Por]</b> 30,1       |
|                         | Szpital Maz. dieta bezmleczna   | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Hummus z ciecierzycy 70 g<br>Ogórki kiszone 40 g<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )                           | Szynkowa 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Margaryna roślinna 5 g<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Papryka 10 g<br>arbuz 150         | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryż gotowany 200 g<br>Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 180 g<br>Surówka colesław 120 g ( <b>JAJ</b> )      | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>kiełbasa krakowska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 076<br><b>Białko</b> ogółem [g] 75,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 81,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,1<br><b>Sól</b> [g] 4,6<br><b>WW [Por]</b> 28     |
|                         | Dieta Vegetariańska             | masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> )<br>Ogórki kiszone 40 g<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) | Pasta z zielonego groszku 30 g<br>Margaryna roślinna 5 g<br>kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Papryka 10 g<br>arbuz 150       | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MIĘ, SEL</b> )<br>Ryż gotowany 200 g<br>Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 180 g<br>Surówka colesław 120 g ( <b>JAJ</b> ) | Margaryna roślinna 15 g<br>Herbata 300 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 061,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 84,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 65,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 297,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,2<br><b>Sól</b> [g] 3,6<br><b>WW [Por]</b> 29,8 |