

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-30 do dnia 2025-10-13 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-09-30 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Makaron na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 60 g Sałata 10 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	arbuz 150 g kielbasa krakow ska 30 g (MIE) kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot ow ocowy 300 ml Kotlet z piersi kurczaka pieczony 90 g (GLU, MIE) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g Sałata z pomidora bs 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g kielbasa szy nkowa 30 g (MIE) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 60 g Sałata 10 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml	arbuz 150 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) kielbasa krakow ska 30 g (MIE) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot ow ocowy 300 ml Kotlet z piersi kurczaka na parze 90 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g Sałata z pomidora bs 80 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g kielbasa szy nkowa 30 g (MIE) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta latwostrawna		Makaron na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIE) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	arbuz 150 g kajzerka 50 g (GLU) kielbasa krakow ska 30 g (MIE) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot ow ocowy 300 ml Kotlet z piersi kurczaka na parze 90 g (MIE) Buraczki gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata z pomidora bs 80 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g kielbasa szy nkowa 30 g (MIE) Sałata 10 g sos jogurtowy z koperkiem 50 g (BIA)
	Dieta Wegetariańska		Makaron na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет z cukinii 80 g Sałata 10 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	arbuz 150 g kajzerka 50 g (GLU) Serek topiony 30 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot ow ocowy 300 ml Pulpety warzywne z kaszą gotowane 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 120 g Sałata z pomidora bs 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA)
2025-10-01 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa		Kasza kukury dziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) szynka wiejska 50 g (MIE) Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIE) Sałata 5 g śliwka 60 g	zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbek francuski gotowany 100 g (GLU, MIE) Surówka colesław 120 g (JAJ) Kompot ow ocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) sałata wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

SUMA		
2025-09-30 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,2 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 249,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sól [g] 4,9
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,7 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 224,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sól [g] 4,8
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,9 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 257,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 5,8
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,5 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sól [g] 4
2025-10-01 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,9 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 283 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 32,7 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-30 do dnia 2025-10-13 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-01 środa	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kefir 150 ml (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Sałata 5 g śliwka 60 g	zupa jarzynowa z makaronem razowym 350 ml (SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Sałata 5 g śliwka 60 g	zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Herbata 300 ml sałatka wiosenna z koperkiem 80 g
	Dieta Wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Twaróg chudy 90 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Ser żółty 30 g (BIA) Sałata 5 g śliwka 60 g	zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbek francuski z kaszą gryczaną i pieczarkami 130 g (SEL) Surówka colesław 120 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Wędlina węge 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2025-10-02 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) parów ki drobiowe 120 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Jabłko 100 g Rukola 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Jogurt naturalny 100 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Papryka 40 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pomidor 40 g Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) parów ki drobiowe 120 g	Jabłko 100 g Kielbasa kanapkowa 30 g Rukola 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Jogurt naturalny 100 g (BIA) Papryka 40 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Sałata 10 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) parów ki drobiowe 120 g	kajzerka 50 g (GLU) Rukola 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Jabłko pieczone 100 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dymia gotowana 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Jogurt naturalny 100 g (BIA) Pomidor 40 g

		SUMA
2025-10-01 środa	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 897,4 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 236,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 26,8 Sól [g] 6,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,8 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sól [g] 6,8
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,1 Białko ogółem [g] 68,5 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 39 Sól [g] 4,8
2025-10-02 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 40,2 Sól [g] 6,1
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,2 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 251 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sól [g] 5,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,4 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 302,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-30 do dnia 2025-10-13 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-02 czwartek	Dieta Vegetariańska		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) jaja gotowane 120 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Rukola 5 g Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z oliwkami 40 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty czerwonej 120 g gulasz warzywny z papryką 140 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Jogurt naturalny 100 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Papryka 40 g
		Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 60 g (GLU, ŻYT) Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Hummus z fasoli 50 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Szynka rzeź 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) Sałata 10 g Papryka 40 g Hummus z fasoli 50 g jaja gotowane 60 g	Banan 80 g Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Szynka rzeź 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pomidor 40 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałata 10 g
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Poledwica sopocka 50 g (MIĘ)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Szynka rzeź 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 100 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pomidor 40 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałata 10 g
		Dieta Vegetariańska	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Pieczywo mieszane 60 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Herbata 300 ml Papryka 40 g Hummus z fasoli 90 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Miód naturalny 25 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Pomidor 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
2025-10-04 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Rukola 10 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 40 g Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	gruszka 80 g twarożek ze szczypiorkiem 50 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 100 g (MIĘ) Młoda kapusta gotowana z koperkiem 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszone 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2025-10-02 czwartek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,9 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sól [g] 4,8
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,7 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 5,9
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,3 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 272,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 55 Sól [g] 5,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 6,5
2025-10-03 piątek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,6 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 358,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 4,8
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 885 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 245,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 38,5 Sól [g] 3,6
2025-10-04 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 885 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 245,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 38,5 Sól [g] 3,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-30 do dnia 2025-10-13 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-04 sobota	Szpital Maz. dieta cukrzykowa		Pieczyno razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kefir 200 ml (BIA) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g Rukola 10 g	gruszka 80 g Margaryna roślinna 5 g twarożek ze szczypiorkiem 50 g (BIA) Pieczyno razowe 30 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 100 g (MIĘ) Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 120 g	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszane 50 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta latwostrawna		Pieczyno pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 40 g Rukola 10 g Szynka włoska 50 g (MIĘ)	gruszka 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twaróg z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kalafor gotowany skropiony olejem 120 g	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g Herbata 300 ml Sałata 10 g
	Dieta Wegetariańska		Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczyno pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pomidor 40 g Twaróg chudy 90 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczyno razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g Dżem 25 g	gruszka 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g twarożek ze szczypiorkiem 50 g (BIA)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet jajeczno serowy 90 g (BIA, GLU, JAJ) Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 120 g	Pieczyno pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Ogórki kiszane 50 g Herbata 300 ml Wędlina wege 30 g Pieczyno razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g Pasta z marchewki 70 g
2025-10-05 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczyno pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Papryka 40 g Pieczyno razowe 30 g (ŻYT)	śliwka 60 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 140 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 100 g (SEL) Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL)	Ser żółty 60 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczyno pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Ogórek świeży 40 g Sałata 10 g Pieczyno razowe 30 g (ŻYT)
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa		Pieczyno razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Papryka 40 g	śliwka 60 g Sałata 5 g Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Pieczyno razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g	Udko kurczaka pieczone 140 g Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 100 g (SEL)	Ser żółty 60 g (BIA) Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Ogórek świeży 40 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta latwostrawna		Pieczyno pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ)	śliwka 60 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 140 g Ryż gotowany 180 g Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pomidor 40 g Ser biały 80 g (BIA) Sałata 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-30 do dnia 2025-10-13 MAZOWIECKI SZPITAL

		SUMA
2025-10-04 sobota	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 823,9 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 31,3 Sól [g] 3,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,8 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 245,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 37 Sól [g] 3,6
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,8 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 5
2025-10-05 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,1 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 41,5 Sól [g] 5,8
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 897,5 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 220,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 34,2 Sól [g] 4,8
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,3 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-30 do dnia 2025-10-13 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-05 niedziela	Dieta Wegetariańska		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Herbata 300 ml Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	śliwka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g Pasta z zielonego groszku 30 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Gulasz warzywny z cukinią, pomidorami i ciecierzycą 140 g (GLU) Surówka z selerą i jabłka 100 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g	Ser żółty 60 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Ogórek świeży 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
		Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Ogórki kiszone 40 g Pasztecik drobiowy 70 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Pieczeń rzymska 90 g (MIĘ, GOR)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Ogórki kiszone 40 g Kefir 150 ml (BIA) Pasztecik drobiowy 70 g Sałata 10 g	Jabłko 100 g wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 90 g (MIĘ, GOR) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g Sałata 10 g
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szyunka drobiowa 50 g (MIĘ) Sałata 10 g	Jabłko pieczone 100 g kajzerka 50 g (GLU) wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 90 g (MIĘ, GOR) Fasolka szparagowa 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g Sałata 10 g
2025-10-06 poniedziałek	Dieta Wegetariańska		Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasztecik z soczewicy 70 g Ogórki kiszone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Humus z sezamem 30 g Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Gulasz warzywny z fasolką szparagową 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

SUMA		
2025-10-05 niedziela	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,3 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sól [g] 4,6
2025-10-06 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,3 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sól [g] 5,5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 853,8 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 238,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 32,6 Sól [g] 5,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 41 Sól [g] 6,5
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,6 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-30 do dnia 2025-10-13 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-07 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa			Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 50 g (MIE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 80 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g poledwica drobiowa 20 g (MIE) arbuz 150 g Sałata 5 g	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Sos jogurtowo-owocowy 50 g (BIA) Naleśniki z serem (2 szt) 200 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 80 g Kompot owocowy 300 ml	Ogórki kiszone 60 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Rukola 10 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Szynka chłopska 50 g (MIE) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g poledwica drobiowa 20 g (MIE) arbuz 150 g Sałata 5 g	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Makaron razowy gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml Jabłko 80 g Sos jogurtowo-owocowy 100 g (BIA)	Ogórki kiszone 60 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Rukola 10 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 50 g (MIE) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 80 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g poledwica drobiowa 20 g (MIE) arbuz 150 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Jabłka prażone 80 g Makaron gotowany 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos jogurtowo-owocowy 50 g (BIA)	Pomidor 40 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Rukola 10 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA)
	Dieta Wegetariańska			Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędlina węge 50 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Ser biały 30 g (BIA) arbuz 150 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Sos jogurtowo-owocowy 50 g (BIA) Naleśniki z serem (2 szt) 200 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 80 g Kompot owocowy 300 ml	Hummus z docięzycy 90 g Ogórki kiszone 60 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Rukola 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2025-10-08 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa			Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) parówki drobiowe 100 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIE) śliwka 60 g Sałata 5 g	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Schab pieczony 90 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) szynka wiejska 30 g (MIE) jaja gotowane 60 g

		SUMA
2025-10-07 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,3 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 272,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 5,6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 902,6 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 250,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 37,8 Sól [g] 5,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,5 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 5,2
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,8 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 4,8
2025-10-08 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,5 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 35,1 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-30 do dnia 2025-10-13 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-08 środa	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Jogurt naturalny 150 g (BIA) parów ki drobiowe 100 g Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) śliwka 60 g Sałata 5 g	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Schab pieczony 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 80 g Herbata 300 ml szynka wiejska 30 g (MIĘ) jaja gotowane 60 g
	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) parów ki drobiowe 100 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) śliwka 60 g Sałata 5 g	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Schab pieczony 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g Herbata 300 ml
	Dieta Wegetariańska	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) kielbasa wege 120 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Ser żółty 30 g (BIA) śliwka 60 g Sałata 5 g	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet warzywny 90 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 120 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2025-10-09 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g	arbuz 150 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, GLU, SEL) Kurczak gotowany 90 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Ryż gotowany 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 40 g Rukola 10 g	arbuz 150 g Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Twarożek śmietankowy 40 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Kurczak gotowany 90 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Papryka 40 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 40 g Rukola 10 g	arbuz 150 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Kurczak gotowany 90 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g Sałata 10 g

		SUMA
2025-10-08 środa	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 218,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 31,9 Sól [g] 6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,4 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 7,4
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 972,5 Białko ogółem [g] 65,9 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 5
2025-10-09 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,1 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 4
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,5 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 239 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 40,1 Sól [g] 3,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,9 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-30 do dnia 2025-10-13 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-09 czwartek	Dieta Wegetariańska		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Ser żółty 60 g (BIA) Rukola 10 g Zacierki na mleku 350 g (BIA)	arbuz 150 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) potrawka z ciecior, papryki i pomidorów 140 g (GLU) Ryż gotowy 180 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Wędlina wege 50 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
		Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) pomidor ze szczypiorkiem 50 g Dżem 25 g	kajzerka 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g Pomidor 15 g gruszka 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem 50 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g Pomidor 15 g gruszka 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 120 g Filet z mintaja na parze 100 g (RYB)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek 40 g Sałata 10 g
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z pomidora z koperkiem 50 g Dżem 25 g	Pomidor 15 g kajzerka 50 g (GLU) Szyńka rzeź 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g gruszka 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z mintaja na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Pomidor 40 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Sałata 10 g
2025-10-10 piątek	Dieta Wegetariańska		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) pomidor ze szczypiorkiem 50 g Dżem 25 g	kajzerka 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g Pomidor 15 g gruszka 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

SUMA		
2025-10-09 czwartek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,1 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 4,6
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,6 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 4,2
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 262,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sól [g] 4,2
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,6 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sól [g] 5,1
2025-10-10 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,6 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 4,2
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,6 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 4,2
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,6 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 4,2
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,6 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 4,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-30 do dnia 2025-10-13 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-11 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórek 40 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Salata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pasta z zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Salata 10 g
				masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Ogórek 40 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Salata 10 g Pasta z zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Banan 80 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron razowy gotowany 180 g Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 40 g Salata 10 g
				Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pomidor 40 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Salata 10 g Pasta z zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Pomidor 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 40 g Salata 10 g
				masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórek 40 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasta z zielonego groszku 90 g Salata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Margaryna roślinna 5 g twarożek ze szczypiorkiem 50 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Sos napoli 140 ml Makaron gotowany 180 g (GLU) Surówka z marchewki 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Salata 10 g
2025-10-12 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Papryka 40 g Salata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	śliwka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Poledwica sopocka 20 g (MIĘ) Margaryna 5 g Salata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 90 g (GLU, MIĘ) Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórek małosolny 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)

		SUMA
2025-10-11 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,2 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 7,2
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 988,4 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 251,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 6,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 6,6
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,4 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 4,6
2025-10-12 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,1 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-30 do dnia 2025-10-13 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-12 niedziela	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczyno razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Papryka 40 g Sałata 10 g	śliwka 60 g Pieczyno razowe 30 g (ŻYT) Poledwica sopocka 20 g (MIĘ) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony got. na parze 90 g (MIĘ) Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL)	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórek małosolny 40 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Pieczyno pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g Sałata 10 g	śliwka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Poledwica sopocka 20 g (MIĘ) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony got. na parze 90 g (MIĘ) Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta wielowarzywna 90 g Pomidor 40 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)
	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczyno pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędliną wege 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczyno razowe 30 g (ŻYT)	śliwka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Humus 50 g Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet sojowy 90 g Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczyno pszenne 70 g (GLU) Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórek małosolny 40 g Pieczyno razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)
2025-10-13 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczyno pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Kielbasa podwawelska na ciepło 100 g Ogórki kiszzone 40 g Pieczyno razowe 30 g (ŻYT) Sos jogurtowy 40 g (BIA)	kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Papryka 10 g arbus 150 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Ryż gotowany 180 g Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłka prażone 50 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczyno pszenne 70 g (GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem 50 g Pieczyno razowe 30 g (ŻYT)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczyno razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) Kielbasa podwawelska na ciepło 100 g Ogórki kiszzone 40 g Sos jogurtowy 40 g (BIA)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g Papryka 10 g arbus 150 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Ryż brązowy 180 g Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłko 120 g Ser biały 50 g (BIA)	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem 50 g
	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Pieczyno pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Kielbasa podwawelska na ciepło 100 g Pomidor 40 g Sos jogurtowy 40 g (BIA)	kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 10 g arbus 150 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Ryż gotowany 180 g Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłka prażone 50 g	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 50 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-30 do dnia 2025-10-13 MAZOWIECKI SZPITAL

		SUMA
2025-10-12 niedziela	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,5 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 248,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 34,9 Sól [g] 4,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,5 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 269,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 4,9
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 919,6 Białko ogółem [g] 56,4 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 43,6 Sól [g] 4,8
2025-10-13 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153,3 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 321 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sól [g] 7,1
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 830,9 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 252,1 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 6,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,5 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-30 do dnia 2025-10-13 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-10-13 poniedziałek	Dieta Wegetariańska		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Ogórki kiszone 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Paszтет z soczewicy 50 g	Pasta z zielonego groszku 30 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Papryka 10 g arbuz 150 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Ryż gotowany 180 g Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłka prażone 50 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

SUMA		
2025-10-13 poniedziałek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,8
		Białko ogółem [g] 62
		Tłuszcz [g] 51,3
		Węglowodany ogółem [g] 328,8
		Błonnik pokarmowy [g] 32,4
		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3
		suma cukrów prostych [g] 55,8
		Sól [g] 4,3