

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-01 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Paszтет drobiowy 100 g Ogórki kiszane 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Humus z sezamem 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 200 g Cwikła 120 g Kompot owocowy 300 ml	Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Pomidor 70 Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 809,1 Białko ogółem [g] 145,8 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 432,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 5,9 WW [Por] 43,4
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Paszтет drobiowy 100 g Ogórki kiszane 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Humus z sezamem 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Makaron razowy gotowany 200 g Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Pomidor 70 Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 733,5 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 80 Sól [g] 5,8 WW [Por] 33,8
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) kiełbasa szynkowa 50 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Humus z sezamem 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 200 g Cwikła 120 g Kompot owocowy 300 ml	Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Pomidor 70 Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,8 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 393 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 5,7 WW [Por] 39,5
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 100 g kiełbasa szynkowa 20 g Ogórki kiszane 80 g Herbata 300 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Humus z sezamem 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 200 g Cwikła 120 g Kompot owocowy 300 ml	Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g Pomidor 70 Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 874,6 Białko ogółem [g] 157,6 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 432,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 7,2 WW [Por] 43,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-01 sobota	Dieta Wegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasztet wegetariański 100 g (GLU, JAJ) Ogórkiszzone 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Humusz sezamem 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU) Gulasz fasoli szparagowej 150 g Makaron gotowany 200 g Cwikła 120 g Kompot owocowy 300 ml	Ser twarogowy z czubrycą 100 g (BIA) Pomidor 70 Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 745,9 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 425,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 50 Sól [g] 6,1 WW [Por] 42,7
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 10 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 300 ml	Szynka wiejska 50 (MIĘ) Pasta z ciecierzycy 40 g Ogórkiszzone 90 g Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650 Białko ogółem [g] 134,9 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 372,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sól [g] 5,2 WW [Por] 37,4
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Szynka wiejska 50 (MIĘ) Pasta z ciecierzycy 40 g Ogórkiszzone 90 g Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,6 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 349,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 5 WW [Por] 35,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Szynka wiejska 50 (MIĘ) Ogórkiszzone 90 g Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z marchewki z czarnuszką 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,1 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 4,9 WW [Por] 34,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-02 niedziela	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszzone 90 g Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 807,9 Białko ogółem [g] 152,5 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 379,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 5,7 WW [Por] 38,1
	Dieta Wegetariańska	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Humus z sezamem 50 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Humus 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet z selera 110 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn 120 g Kompot owocowy 300 ml	Wędlina wege 50 g Pasta z marchewki z czarnuszką 50 g Ogórki kiszzone 90 g Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 791,8 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 423,7 Błonnik pokarmowy [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 7,8 WW [Por] 42,7
2025-03-03 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Parówki 2 szt ketchup 20 g Pomidor 60 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta warzywna 30 g Masło śmietankowe 10 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) pieczeń wieprzowa duszona 110 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml	Paprykarz z ryby pomidorów i ryżu 120 g Sałata 10 g Ogórek świeży 70 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 066,6 Białko ogółem [g] 145,9 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 458,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 9,6 WW [Por] 45,9
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Parówki 2 szt ketchup 20 g Pomidor 60 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta warzywna 30 g Masło śmietankowe 10 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) pieczeń wieprzowa duszona 110 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml	Paprykarz z ryby pomidorów i ryżu 120 g Sałata 10 g Ogórek świeży 70 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 944,6 Białko ogółem [g] 141,9 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 436,1 Błonnik pokarmowy [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 9,4 WW [Por] 43,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-03 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-03 poniedziałek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Ser biały 90 g (BIA) Miód naturalny 25 g Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta warzywna 30 g Masło śmietankowe 10 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) pieczeń wieprzowa duszona 110 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml	Paprykarz z ryby pomidorów i ryżu 120 g Sałata 10 g Pomidor 70 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 931,8 Białko ogółem [g] 148,8 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 441,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 7,5 WW [Por] 44,4
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Parówki 2 szt ketchup 20 g Ser biały 40 g (BIA) Pomidor 60 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta warzywna 30 g Masło śmietankowe 10 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) pieczeń wieprzowa duszona 120 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml	Paprykarz z ryby pomidorów i ryżu 120 g Szynka chłopska 20 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórek świeży 70 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 196,2 Białko ogółem [g] 165,5 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 460,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 9,7 WW [Por] 46,1
	Dieta Wegetariańska	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Ser biały 90 g (BIA) Dżem 25 g Pomidor 60 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta warzywna 30 g Masło śmietankowe 10 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pieczeń wege 110 g (SEL) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml	Paprykarz z ryby pomidorów i ryżu 120 g Sałata 10 g Ogórek świeży 70 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 808,8 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 458,8 Błonnik pokarmowy [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sól [g] 7,8 WW [Por] 46,1