

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-02 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Owoc 1 szt Kajzerka 1 szt (GLU) Szynkowa 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos jogurtowo-truskawkowy 150 g (BIA) Makaron gotowany 200 g (GLU) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka zburaka i fety 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 535,6 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 391,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 6,7 WW [Por] 39,3 Cholesterol [mg]
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 350 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Owoc 1 szt Kajzerka 1 szt (GLU) Szynkowa 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Makaron razowy gotowany 200 g Sos mięsny 150 g (MIĘ) Surówka z marchewki 120 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka zburaka i fety 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,9 Białko ogółem [g] 141,7 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 273,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sól [g] 7,5 WW [Por] 27,5 Cholesterol [mg]
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 350 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU)	Owoc 1 szt Kajzerka 1 szt (GLU) Szynkowa 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU) Sos jogurtowo-truskawkowy 150 g (BIA) Jabłko 1 szt	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka zburaka i fety 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,3 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 351,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 6,2 WW [Por] 35,3 Cholesterol [mg]
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Owoc 1 szt Kajzerka 1 szt (GLU) Szynkowa 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos jogurtowo-truskawkowy 170 g (BIA) Makaron gotowany 250 g (GLU) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka zburaka i fety 100 g (BIA) Humus 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 920,1 Białko ogółem [g] 149,7 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 441,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sól [g] 7,6 WW [Por] 44,3 Cholesterol [mg]

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-02 środa	Dieta Vegetariańska		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Owoc 1 szt Kajzerka 1 szt (GLU) Ser żółty 20 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos jogurtowo-truskawkowy 150 g (BIA) Makaron gotowany 200 g (GLU) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Humus 60 g sałatka zburaka i fety 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,2 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 392,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 5,7 WW [Por] 39,3 Cholesterol [mg]
		Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka wójta 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami i pomidorami i por 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 520 Białko ogółem [g] 142,3 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 44 Sól [g] 6,2 WW [Por] 32,4 Cholesterol [mg] 316,8
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka wójta 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami i pomidorami i por 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 g Schab pieczony 100 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,4 Białko ogółem [g] 139,2 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 6 WW [Por] 30,6 Cholesterol [mg] 316,8
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka wójta 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami i pomidorami i por 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Cukinia duszona 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,3 Białko ogółem [g] 140,6 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 5,5 WW [Por] 30,4 Cholesterol [mg] 316,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-03 czwartek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g pasta twarogowa z czubrycą 50 g (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka wójta 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami i pomidorami i porę 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pasta z zielonego groszku 70 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 803,8 Białko ogółem [g] 162,3 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 369,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sól [g] 6,8 WW [Por] 36,9 Cholesterol [mg] 331,6
	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 80 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Dżem 25 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami i pomidorami i porę 350 ml (SEL) Kotlet sojowy 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z zielonego groszku 70 g Pomidor 100 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,1 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 358 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 4,5 WW [Por] 35,8 Cholesterol [mg] 187,6
2025-07-04 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Nektarynka 0,5 szt Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek naturalny 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Pasta z ciecierzycy 90 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 524,6 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 365 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 4,9 WW [Por] 36,6 Cholesterol [mg]
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Nektarynka 0,5 szt Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Twarożek wiejski 90 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek naturalny 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Filet z miruny na parze 100 g (RYB)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Pasta z ciecierzycy 90 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,4 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Błonnik pokarmowy [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 5,4 WW [Por] 35,3 Cholesterol [mg]

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-02 do dnia 2025-07-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-04 piątek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Nektarynka 0,5 szt Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Twarożek wiejski 90 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek naturalny 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g Filet z miruny na parze 100 g (RYB)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Dżem 25 g Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 440,4 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 5,1 WW [Por] 32,7 Cholesterol [mg]
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Nektarynka 0,5 szt Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 80 g wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek naturalny 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Dżem 25 g Ser biały 50 g (BIA) Pomidor 50 g Pasta z ciecierzycy 90 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 860,2 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 417,1 Błonnik pokarmowy [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 6,4 WW [Por] 41,8 Cholesterol [mg]
	Dieta Wegetariańska	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Nektarynka 0,5 szt Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek naturalny 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Pasta z ciecierzycy 90 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 524,6 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 365 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 4,9 WW [Por] 36,6 Cholesterol [mg]
	Szpital Maz. dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Papryka 50 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Pomarańcza 100 g Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Kielbasa kanapkowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 50 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 430,2 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sól [g] 6,3 WW [Por] 31,8 Cholesterol [mg]

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-05 sobota	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Papryka 50 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Pomarańcza 100 g Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Kielbasa kanapkowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż brązowy 180 g Kompot owocowy 300 ml Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 50 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,1 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 44,2 Sól [g] 6,1 WW [Por] 28,2 Cholesterol [mg]
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Pomarańcza 100 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Kielbasa kanapkowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml	Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,1 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 6,1 WW [Por] 31,2 Cholesterol [mg]
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Twarożek 30 g (BIA) Papryka 50 g Herbata 300 ml Pomarańcza 100 g Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Kielbasa kanapkowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 200 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) pasta z tuńczyka, jajka i natki 40 g (JAJ, RYB) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 50 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,8 Białko ogółem [g] 143,9 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 46,3 Sól [g] 7,3 WW [Por] 35,4 Cholesterol [mg]
	Dieta Wegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Twarożek 90 g (BIA) Papryka 50 g Herbata 300 ml Pomarańcza 100 g Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Serek naturalny 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz warzywny z fasolką szparagową 150 g Ryż gotowany 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 50 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 530,8 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 367,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sól [g] 5,9 WW [Por] 37,2 Cholesterol [mg]

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-02 do dnia 2025-07-11 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-06 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa			Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 60 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Sałata z jogurtem 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Ser żółty 60 g (BIA) Papryka 50 g Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,7 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 39 Sól [g] 4 WW [Por] 30,9 Cholesterol [mg]
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 60 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z jogurtem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Ser żółty 60 g (BIA) Papryka 50 g Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,3 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sól [g] 3,8 WW [Por] 29,3 Cholesterol [mg]
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 60 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Banan 75 g Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Humus 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynamis gotowana 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pomidor 50 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,5 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 5,6 WW [Por] 34,9 Cholesterol [mg]
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna			Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 60 g (MIĘ) Twarożek śmietankowy 30 g (BIA) Pomidor 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata z jogurtem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Ser żółty 60 g (BIA) Papryka 50 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 456 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 40,5 Sól [g] 5,6 WW [Por] 33,4 Cholesterol [mg]

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-02 do dnia 2025-07-11 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-06 niedziela	Dieta Vegetariańska		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Twarożek śmietankowy 80 g (BIA) Pomidor 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Humus 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z jogurtem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Ser żółty 60 g (BIA) Papryka 50 g Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,9 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Łonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 43,2 Sól [g] 4,5 WW [Por] 34,3 Cholesterol [mg]
		Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Szynka wójtą 60 g (MIĘ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Banan 75 g Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 50 g Kefir 150 ml (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Paprykarz domowy 80 g (RYB) Sałata 10 g Ogórek świeży 50 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,1 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 381,7 Łonnik pokarmowy [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 80,4 Sól [g] 4,9 WW [Por] 38,2 Cholesterol [mg]
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Szynka wójtą 60 g (MIĘ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Banan 75 g Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 50 g Kefir 150 ml (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Paprykarz domowy 80 g (RYB) Sałata 10 g Ogórek świeży 50 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,7 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 366,6 Łonnik pokarmowy [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 81 Sól [g] 4,8 WW [Por] 36,6 Cholesterol [mg]
		Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Szynka wójtą 60 g (MIĘ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Banan 75 g Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 50 g Kefir 150 ml (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Paprykarz domowy 80 g (RYB) Sałata 10 g Pomidor 50 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,1 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 351 Łonnik pokarmowy [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 4,2 WW [Por] 35,2 Cholesterol [mg]

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-02 do dnia 2025-07-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-07 poniedziałek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Szynka wójtka 60 g (MIĘ) Humus z pomidorami 30 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Banan 75 g Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 50 g Kefir 150 ml (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 120 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Paprykarz domowy 80 g (RYB) Szynka chłopska 30 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórek świeży 50 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 681,4 Białko ogółem [g] 141,4 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 420,5 Błonnik pokarmowy [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 82,4 Sól [g] 5,3 WW [Por] 42,2 Cholesterol [mg]
	Dieta Wegetariańska	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Humus z pomidorami 70 g Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Banan 75 g Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 50 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kefir 150 ml (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety sojowe 100 g (SOJ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Paprykarz domowy 80 g (RYB) Sałata 10 g Ogórek świeży 50 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 599,9 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 475,9 Błonnik pokarmowy [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 85,4 Sól [g] 5,2 WW [Por] 47,7 Cholesterol [mg]
2025-07-08 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 90 g Sałata 10 g Papryka 50 g Herbata 400 ml Jabłko 75 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Potrawka warzywna z tofu 150 g Ryż gotowany 180 g sałata z rzodkiewką i szczypiorkiem z olejem 120 g	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka rzeż 50 g (MIĘ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 80 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,8 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sól [g] 7,1 WW [Por] 31,8 Cholesterol [mg] 228,4
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 90 g Sałata 10 g Papryka 50 g Herbata 400 ml Jabłko 75 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Potrawka warzywna z tofu 150 g Ryż brązowy 180 g sałata z rzodkiewką i szczypiorkiem z olejem 120 g	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka rzeż 50 g (MIĘ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 80 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,6 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 7 WW [Por] 28,1 Cholesterol [mg] 228,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-02 do dnia 2025-07-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-08 wtorek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 90 g Sałata 10 g Pomidor 50 g Herbata 400 ml Jabłko 75 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Potrawka warzywna z tofu 150 g Ryż gotowany 180 g Buraczki gotowane 120 g	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 80 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,8 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 6,9 WW [Por] 31,2 Cholesterol [mg] 228,4
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 90 g Sałata 10 g Papryka 50 g Herbata 400 ml Jabłko 75 g Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Potrawka warzywna z tofu 180 g Ryż gotowany 200 g sałata z rzodkiewką i szczypiorkiem z olejem 120 g	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 80 g Sałata 10 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 40 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,5 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 8,3 WW [Por] 35,4 Cholesterol [mg] 232,9
	Dieta Vegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Sałata 10 g Papryka 50 g Herbata 400 ml Jabłko 75 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Pasta z zielonego groszku 50 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Potrawka warzywna z tofu 150 g Ryż gotowany 180 g sałata z rzodkiewką i szczypiorkiem z olejem 120 g	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 80 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,1 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 4,3 WW [Por] 32,7 Cholesterol [mg] 159
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórek świeży 50 g arbuz 100 g Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbek francuski gotowany 100 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 70 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488,8 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 4,5 WW [Por] 34,3 Cholesterol [mg] 606

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-02 do dnia 2025-07-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-09 środa	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórek świeży 50 g arbuz 100 g Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Gołąbek francuski gotowany 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 70 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,5 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 4,4 WW [Por] 33 Cholesterol [mg] 606
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 50 g arbuz 100 g Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Pulpetywieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia duszona 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pomidor 50 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Herbata 400 ml Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 70 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,6 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 292,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 3,8 WW [Por] 29,1 Cholesterol [mg] 648
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórek świeży 50 g arbuz 100 g Herbata 400 ml Szynka staropolska 30 g (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gołąbek francuski gotowany 120 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 70 g Herbata 400 ml Szynka galicyjska 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 821,2 Białko ogółem [g] 154,3 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 376,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 5,2 WW [Por] 37,6 Cholesterol [mg] 683,6
	Dieta Vegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 50 g arbuz 100 g Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbek francuski warzywny 100 g (SEL) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Wędlina wege 50 g Sałata 10 g sałatka wiosenna z koperkiem 70 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 393,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sól [g] 6,6 WW [Por] 39,5 Cholesterol [mg] 515,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-02 do dnia 2025-07-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-10 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczyno mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Parówki 2 szt Sałata 10 g Pomidor 50 g Nektarynka 0,5 szt Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) ketchup 20 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 120 g (JAJ)	Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 36,1 Sól [g] 5,1 WW [Por] 29,8 Cholesterol [mg] 294,7
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczyno razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Nektarynka 0,5 szt Pomidor 50 g Parówki 2 szt Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) ketchup 20 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 120 g (JAJ)	Pieczyno razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,8 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sól [g] 4,9 WW [Por] 28,4 Cholesterol [mg] 294,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Sałata 10 g Nektarynka 0,5 szt Parówki 2 szt Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) ketchup 20 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dymia gotowana 120 g	Pieczyno pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,3 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 29,6 Sól [g] 4,5 WW [Por] 28,5 Cholesterol [mg] 294,7
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Nektarynka 0,5 szt Parówki 2 szt Serek homogenizowany 30 g (BIA) Pomidor 50 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) ketchup 20 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Surówka francuska 120 g (JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 120 g (MIĘ) Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL)	Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,9 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 38,1 Sól [g] 5,7 WW [Por] 33,9 Cholesterol [mg] 303,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-02 do dnia 2025-07-11 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-10 czwartek	Dieta Wegetariańska		Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Serek homogenizowany 50 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 50 g Nektarynka 0,5 szt Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Kotlet sojowy 100 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Surówka francuska 120 g (JAJ)	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Pasta zielonego groszku 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 984,6 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 37 Sól [g] 3,5 WW [Por] 30,9 Cholesterol [mg] 157,3
2025-07-11 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Jabłko 75 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Humus 70 g Pomidor 50 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z ogórkiem zielonym i koprem 120 g Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,8 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 4,1 WW [Por] 33,6 Cholesterol [mg] 135,6
2025-07-11 piątek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Sałata 10 g Jabłko 75 g Pomidor 50 g Humus 70 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z mintaja na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z ogórkiem zielonym i koprem 120 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 80 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,5 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 4 WW [Por] 32,3 Cholesterol [mg] 134,9
2025-07-11 piątek	Szpital Maz. dieta łatwastrawna		Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Pomidor 50 g Sałata 10 g Jabłko 75 g twaróg (ser biały) 80 g (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z mintaja na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 80 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 3,8 WW [Por] 31,2 Cholesterol [mg] 144

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-11 piątek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jabłko 75 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Humus 70 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z mintaja panierowany pieczony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z ogórkiem zielonym i koprem 120 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 80 g Połudwica sopocka 30 g (MIĘ) twarożek z koperkiem 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,4 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 367,9 Błonnik pokarmowy [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 6,2 WW [Por] 36,9 Cholesterol [mg] 508,4
	Dieta Wegetariańska		Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 75 g Herbata 400 ml Pomidor 50 g Humus 70 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórkiem zielonym i koprem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 80 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,7 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 346,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 4,2 WW [Por] 34,8 Cholesterol [mg] 118,8