

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-04 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, ŻYT) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Filet kruchy 50 g Sałata 10 g Ogórek 60 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 30 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Gołąbek francuski mięsno ryżowy 110 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z buraków z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Szynka drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 081,4 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 521,9 Błonnik pokarmowy [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 11,5 WW [Por] 52,3
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (GLU) Margaryna 15 g Filet kruchy 50 g Sałata 10 g Ogórek 60 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 30 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Gołąbek francuski mięsno ryżowy 110 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z buraków i jabłkiem 120 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Szynka drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,3 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 371 Błonnik pokarmowy [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 86,7 Sól [g] 8,4 WW [Por] 37,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Filet kruchy 50 g Sałata 10 g Pomidor bs 60 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 30 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Pulpetywieprzowe gotowane 110 g (GLU, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z buraków i jabłkiem 120 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Szynka drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,6 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 82 Sól [g] 8,2 WW [Por] 35,2
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, ŻYT) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Filet kruchy 50 g Twarożek 40 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek 60 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 30 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 50 g Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Gołąbek francuski mięsno ryżowy 130 g (MIĘ) Surówka z buraka i jabłka 120 g	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Ogórek 60 g Margaryna 10 g Szynka drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Humus z pomidorami 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 269,7 Białko ogółem [g] 155,7 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 548,4 Błonnik pokarmowy [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 11,5 WW [Por] 55,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-04 wtorek	Dieta Wegetariańska	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, ŻYT) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g Sałata 10 g Ogórek 60 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Ser biały 30 g (BIA) Margaryna 10 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 142,4 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 530,8 Błonnik pokarmowy [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 78 Sól [g] 10,4 WW [Por] 53,3
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek ziel 60 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g kiełbasa szynkowa 30 g	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA) Makaron gotowany 180 g Sos szpinakowo twarogowy 150 g (BIA) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Ser żółty 60 g (BIA) Sałata 10 g Papryka 60 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,9 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 374,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 6 WW [Por] 37,7
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (GLU) Margaryna 15 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek 60 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g kiełbasa szynkowa 30 g	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA) Sos szpinakowo twarogowy 150 g (BIA) Makaron razowy gotowany 180 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Ser żółty 60 g (BIA) Sałata 10 g Papryka 60 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,2 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sól [g] 5,7 WW [Por] 28,6
	Szpital Maz. dieta tatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor bs 60 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g kiełbasa szynkowa 30 g	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA) Sos szpinakowo twarogowy 150 g (BIA) Makaron gotowany 180 g Cukinia gotowana 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Ser biały 80 g (BIA) Miód naturalny 25 g Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,5 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 385,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 5,3 WW [Por] 38,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-05 środa	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Owoc 1 szt Ogórek 60 g Kielbasa kanapkowa 30 g	Kajzerka 1 szt (GLU) kielbasa szynkowa 30 g Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA) Makaron gotowany 180 g Sos szpinakowo twarogowy 150 g (BIA) Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Ser żółty 60 g (BIA) Sałata 10 g Papryka 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 665 Białko ogółem [g] 137,7 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 382,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 6,6 WW [Por] 38,5
	Dieta Wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek ziel 60 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Dżem 25 g	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA) Sos szpinakowo twarogowy 150 g (BIA) Makaron gotowany 180 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Ser żółty 60 g (BIA) Sałata 10 g Papryka 60 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,4 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 393,8 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 5,1 WW [Por] 39,6
2025-03-06 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Parówki 2 szt ketchup 10 g Sałata 10 g Pomidor 60 Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g	Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 120 g (JAJ)	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka w siatce 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Margaryna 15 g Ogórki kiszane 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,3 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sól [g] 6,3 WW [Por] 32
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt Pomidor 60 Parówki 2 szt ketchup 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 120 g (JAJ)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka w siatce 50 g Ogórki kiszane 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 331 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 8,1 WW [Por] 31,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-04 do dnia 2025-03-13 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-06 czwartek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczycwo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki ryżowe na mleku 350 g (BIA) Pomidor bs 60 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Parówki 2 szt ketchup 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g	Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńa gotowana 120 g	Pieczycwo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Szynka w siatce 50 g Sałata 10 g Pomidor bs 80 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 251,7 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 302,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 39,7 Sól [g] 7 WW [Por] 30,4
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki ryżowe na mleku 350 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Parówki 2 szt Serek topiony 30 g (BIA) ketchup 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g	Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g Cukinia gotowana 120 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 120 g (MIĘ) Zupa koperkowa 350 ml (BIA)	Herbata 400 ml Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Margaryna 15 g Szynka w siatce 50 g twarożek z koperkiem 50 g (BIA) Ogórki kiszzone 60 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 940,1 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 424,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 19,6 Sól [g] 10,2 WW [Por] 42,6
	Dieta Wegetariańska	Płatki ryżowe na mleku 350 g (BIA) Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Pasta z kalafiora 100 g Sałata 10 g Pomidor 60 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Ser żółty 30 g (BIA)	Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Knedle z jogurtem 300 g (BIA) Sos jogurtowy 50 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot owocowy 300 ml	Herbata 400 ml Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Ogórki kiszzone 60 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 585,2 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 394,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sól [g] 4,3 WW [Por] 39,7
2025-03-07 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Dżem 25 g twaróg (ser biały) 80 (BIA) Pomidor 60	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Ryba smażona 100 g (GLU, JAJ, RYB)	Herbata 400 ml Pieczycwo pszenne 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 982,8 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 434,5 Błonnik pokarmowy [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sól [g] 6 WW [Por] 43,8
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczycwo razowe 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt Pomidor 60 g twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Dżem 25 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 350 ml (BIA) Ryba na parze 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Pieczycwo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 848,8 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 384,1 Błonnik pokarmowy [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 86,3 Sól [g] 7,8 WW [Por] 38,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-07 piątek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczycwo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml kasza manna na mleku 350 g (BIA) Pomidor bs 60 g Sałata 10 g Owoc 1 szt twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Dżem 25 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 350 ml (BIA) Ryba na parze 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczycwo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 734,9 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 360,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 5,7 WW [Por] 36,4
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	kasza manna na mleku 350 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Dżem 25 g twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Pomidor 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka włoska 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 350 ml (BIA) Ryba panierowana smażona 120 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 400 ml Pieczycwo pszenne 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ser żółty 30 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 526,9 Białko ogółem [g] 158,6 Tłuszcz [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 492,2 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 11,1 WW [Por] 49,4
	Dieta Wegetariańska	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Dżem 25 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml Pomidor 60 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Humus z burakiem 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Ryba smażona 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczycwo pszenne 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 965,4 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 439,2 Błonnik pokarmowy [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 83,1 Sól [g] 6 WW [Por] 44,3
2025-03-08 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ogórki kiszzone 80 g Paszтет domowy 70 g (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Serek topiony 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty czerwonej 120 g Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka w sosie 110 g (MIĘ)	Herbata 400 ml Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Szynka rzeź 50 g Papryka 60 g Mix sałat 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,4 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 6,2 WW [Por] 31,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-08 sobota	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczyczo razowe 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Sałata 10 g Owoc 1 szt Pasztecik domowy 70 g (MIĘ) Ogórki kiszane 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Serek topiony 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Bitka w sosie 110 g (MIĘ) Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Pieczyczo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka rzeź 50 g Papryka 60 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 219,5 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 6 WW [Por] 29
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczyczo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Pasztecik domowy 70 g (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Serek topiony 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Bitka w sosie 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 120 g	Pieczyczo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Szynka rzeź 50 g Mix sałat 10 g Pomidor bs 60 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 170,7 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 5,8 WW [Por] 28,8
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasztecik domowy 70 g (MIĘ) Humus 40 g Ogórki kiszane 80 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Pieczyczo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Serek topiony 30 g (BIA)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka w sosie 110 g (MIĘ) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Szynka rzeź 50 g Ser biały 40 g (BIA) Papryka 60 g Margaryna 15 g Pieczyczo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 380,4 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 6,3 WW [Por] 33,2
	Dieta Wegetariańska	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczyczo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Ogórki kiszane 80 g Pasztecik wegetariański 70 g (GLU, JAJ) Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Serek topiony 30 g (BIA)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet warzywny z kaszą 120 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczyczo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Pasta czosnkowa z białą fasolą 100 g Papryka 60 g Mix sałat 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 894,6 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 486,2 Błonnik pokarmowy [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 5,2 WW [Por] 48,9
2025-03-09 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pieczyczo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Ryż na mleku 350 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Mix sałat 10 g Pomidor 60 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Filet kruchy 30 g	Kompot owocowy 300 ml Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (GLU, SEL) Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (SEL)	Herbata 400 ml Pieczyczo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g szynka wiejska 50 g Papryka 60 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 512 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 7,3 WW [Por] 33,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-09 niedziela	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczycwo razowe 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Ryż na mleku 350 ml (BIA) Mix Sałat 10 g Owoc 1 szt Pomidor 60 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 70 g (JAJ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Filet kruchy 30 g	Udko gotowane 150 g Kompot owocowy 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (SEL) Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (GLU, SEL)	Pieczycwo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Papryka 60 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 447,8 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 56 Sól [g] 7,1 WW [Por] 31,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczycwo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Ryż na mleku 350 ml (BIA) Pomidor bs 60 g Mix Sałat 10 g Owoc 1 szt Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Filet kruchy 30 g	Kompot owocowy 300 ml Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Brokuł gotowany 120 g	Pieczycwo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Pomidor b/s 60 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 264,8 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 6,5 WW [Por] 29,8
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Ryż na mleku 350 ml (BIA) Pasta jajeczna z natką pietruszki 70 g (JAJ) Szynka chłopska 20 g (MIĘ) Mix sałat 10 g Margaryna 15 g Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Filet kruchy 30 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (SEL) Udko gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (GLU, SEL)	szynka wiejska 50 g Papryka 60 g Pasta z brokuła i cukinii 50 g Margaryna 15 g Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 635,7 Białko ogółem [g] 140,5 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 7,6 WW [Por] 32,9
	Dieta Wegetariańska	Ryż na mleku 350 ml (BIA) Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Mix sałat 10 g Pomidor 60 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Ser żółty 30 g (BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (SEL) Naleśniki razowe ze szpinakiem i serem 300 g (BIA, JAJ) Surówka z selera i jabłka 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml	Herbata 400 ml Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Smalec z fasoli 100 g Papryka 60 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 513,3 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 354,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sól [g] 5,3 WW [Por] 35,7
2025-03-10 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Mix sałat 10 g Pomidor 60 g Szynka w siatce 50 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g bitka z szynki 100 g Cebulka smażona 30 g	Herbata 400 ml Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g kielbasa szynkowa 50 g Pasta z brokuła i cukinii 70 g Pomidor 60 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 322,6 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 344,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 8 WW [Por] 34,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-10 poniedziałek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczyczo razowe 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Mix sałat 10 g Owoc 1 szt Pomidor 60 Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 50 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Bitka z szynki 100 g (MIĘ) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczyczo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 50 g Pasta zbrokuła i cukinii 70 g Sałata 10 g Pomidor 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,6 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sól [g] 7,5 WW [Por] 29,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczyczo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pomidor bs 60 g Mix sałat 10 g Owoc 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 50 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Bitka z szynki 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Warzywa gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczyczo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pomidor 60 g kielbasa szynkowa 50 g Pasta zbrokuła i cukinii 70 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,2 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 42 Sól [g] 7,3 WW [Por] 28,4
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Szynka w siatce 50 g Mix sałat 10 g Margaryna 15 g Pieczyczo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 20 g (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki 100 g Cebulka smażona 30 g	Margaryna 15 g Pieczyczo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 50 g Pasta zbrokuła i cukinii 100 g Sałata 10 g Pomidor 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 47 Sól [g] 7,9 WW [Por] 34
	Dieta Wegetariańska	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczyczo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Pasta z zielonego groszku 100 g Mix sałat 10 g Pomidor 60 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet jarski z kuskusem 100 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczyczo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Pasta zbrokuła i cukinii 100 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,3 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 445,5 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sól [g] 5,4 WW [Por] 44,7
2025-03-11 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pieczyczo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g sałatka zburaka i fety 100 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Zupa krem z dyni z zacierką 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 250 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g Mus z jabłek prażonych 180 g Kompot owocowy 300 ml	Pasta z ryby, twarogu i natki 50 g (BIA) Ogórki kiszzone 100 g Pieczyczo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 836,7 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 400,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 113,6 Sól [g] 7 WW [Por] 40,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-11 wtorek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g sałatka zburaka i fety 100 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Zupa krem z dyni z zacierką 350 ml (BIA, SEL) Potrawka warzywna z ciecierzycą, pomidorami i tofu 180 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 300 ml	Pasta z ryby, twarogu i natki 50 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 408,7 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 6,3 WW [Por] 35,6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Zupa krem z dyni z zacierką 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 250 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g Mus z jabłek prażonych 180 g Kompot owocowy 300 ml	Pasta z ryby, twarogu i natki 50 g (BIA) Pomidor 80 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 635,4 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 381,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 117 Sól [g] 5,3 WW [Por] 38,3
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g sałatka zburaka i fety 100 g Herbata 400 ml Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Zupa krem z dyni z zacierką 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 250 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g Mus z jabłek prażonych 180 g Kompot owocowy 300 ml	Pasta z ryby, twarogu i natki 50 g (BIA) Ogórki kiszzone 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 300 ml Szynka drobiowa 40 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 993,9 Białko ogółem [g] 157,7 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 403,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 116,6 Sól [g] 8 WW [Por] 40,7
	Dieta Vegetariańska	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g sałatka zburaka i fety 100 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Zupa krem z dyni z zacierką 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 250 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g Mus z jabłek prażonych 180 g Kompot owocowy 300 ml	Pasta z ryby, twarogu i natki 50 g (BIA) Ogórki kiszzone 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 811,5 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 403,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 116,5 Sól [g] 6,9 WW [Por] 40,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-12 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt ketchup 20 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g Papryka 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 30 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Kompot owocowy 300 ml Pierś z kurczaka panierowana 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 120 g (JAJ)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 850,8 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 363 Błonnik pokarmowy [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 9 WW [Por] 36,4
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt ketchup 20 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g Papryka 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 30 g	Zupa warzywna z kaszą manną 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 120 g (JAJ)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 821,3 Białko ogółem [g] 141,6 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 392,2 Błonnik pokarmowy [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 8,4 WW [Por] 39,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt ketchup 20 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 30 g	Zupa warzywna z kaszą manną 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Twarożek 90 g (BIA) Pomidor 80 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670,9 Białko ogółem [g] 141,6 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 7,3 WW [Por] 35,7
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt ketchup 20 g Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g Papryka 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 30 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Kompot owocowy 300 ml Pierś z kurczaka panierowana 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 120 g (JAJ)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Polędwica sopocka 40 g Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 984,4 Białko ogółem [g] 156,3 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 364,4 Błonnik pokarmowy [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 10,7 WW [Por] 36,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-12 środa	Dieta Wegetariańska	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Twaróg z koperkiem 90 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g Papryka 80 Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Ser żółty 30 g (BIA)	Żurek z ziemniakami i jajkiem / bez mięsa 350 ml (BIA, JAJ) Kompot owocowy 300 ml Kotlet sojowy 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 120 g (JAJ)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,7 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 354,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 6 WW [Por] 35,6
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 30 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 120 g	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 300 ml Margaryna 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 657,7 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 355,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 5,4 WW [Por] 35,7
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Zacierki na mleku 350 g (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 30 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Ryż brązowy 180 g Kompot owocowy 300 ml Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, MIĘ) Surówka wielowarzywna 120 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Szynka galicyjska 50 (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 300 ml Margaryna 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 589,6 Białko ogółem [g] 145,9 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 5,9 WW [Por] 34,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 g (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 30 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 120 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka galicyjska 50 (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 300 ml Margaryna 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533,7 Białko ogółem [g] 143,2 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sól [g] 4,9 WW [Por] 33,1
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 50 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Szynka drobiowa 30 g Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 120 g	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 (MIĘ) Twarożek 90 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 300 ml Margaryna 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 814,2 Białko ogółem [g] 157,2 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 366,6 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sól [g] 5,5 WW [Por] 36,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-13 czwartek	Dieta Vegetariańska	Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Pasta z zielonego groszku 50 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml Gulasz warzywny z tofu 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 120 g	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 90 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 300 ml Margaryna 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 716,9 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 423,3 Błonnik pokarmowy [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 97,7 Sól [g] 4,9 WW [Por] 42,8