

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-11 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-05 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa			Makaron na mleku 350 ml (BIA) Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 60 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 30 g arbuz 150 g Herbata 200 ml	Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) Jogurt naturalny 250 g (BIA) Naleśniki z serem 250 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 300 ml	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 40 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA) kiełbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 065,4 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 234,7 Łonnik pokarmowy [g] 21,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 6,7 WW [Por] 23,6 Cholesterol [mg] 915,7
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			zupa jarzynowa dietetyczna 350 ml (SEL) Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 30 g arbuz 150 g Herbata 200 ml	Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 90 g (MIĘ, GOR) Kompot owocowy 300 ml Surówka z młodej kapusty z koprem 100 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA) kiełbasa szynkowa 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 756,8 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 209 Łonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 41,6 Sól [g] 6 WW [Por] 20,8 Cholesterol [mg] 595,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			Makaron na mleku 350 ml (BIA) Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 60 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 30 g arbuz 150 g Herbata 200 ml	Zupa z cukinii z zacierką i ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Jogurt naturalny 250 g (BIA) Naleśniki z serem 250 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 300 ml	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA) Pomidor 40 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g kiełbasa szynkowa 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 217,9 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 239,3 Łonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 7,1 WW [Por] 24,1 Cholesterol [mg] 970,1
	Szpital Maz. dieta bezmleczna			Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 60 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Kiełbasa kanapkowa 30 g arbuz 150 g Herbata 200 ml	Zupa z zielonego groszku b/ml 350 g (SEL) Surówka z młodej kapusty z koprem 100 g Pieczeń rzymska 90 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 40 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) kiełbasa szynkowa 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 179,2 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 271,5 Łonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sól [g] 6,4 WW [Por] 27,2 Cholesterol [mg] 642,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-11 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-05 wtorek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Makaron na mleku 350 ml (BIA) Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 60 g Herbata 300 ml Ser biały 40 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 30 g arbus 150 g Herbata 200 ml	Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) Jogurt naturalny 250 g (BIA) Naleśniki z serem 350 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 300 ml	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 40 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml kiełbasa szynkowa 50 g (MIĘ) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 396,9 Białko ogółem [g] 145,2 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 239,8 Łonnik pokarmowy [g] 20,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 7,7 WW [Por] 24,1 Cholesterol [mg] 1 453
	Dieta Wegetariańska		Makaron na mleku 350 ml (BIA) Ser biały 70 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 60 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Wędlna wege 20 g arbus 150 g Herbata 200 ml	Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) Jogurt naturalny 250 g (BIA) Naleśniki z serem 250 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 300 ml	Pasta z twarogiem i koperkiem 30 g (BIA) Ogórek świeży 40 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 015,1 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 234,9 Łonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 4,3 WW [Por] 23,6 Cholesterol [mg] 879,1
2025-08-06 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa		Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) parówki drobiowe 120 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 350 ml ketchup 10 g Pieczywo razowe 30 (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) morele 50 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet panieorwany z piersi kurczaka pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g szynka wiejska 50 g (MIĘ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 264,5 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 241,6 Łonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 33,6 Sól [g] 7,2 WW [Por] 24,2 Cholesterol [mg] 278,9
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) parówki drobiowe 120 g Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 350 ml ketchup 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) morele 50 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Schab pieczony 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g szynka wiejska 50 g (MIĘ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 151,9 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 224,6 Łonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 34 Sól [g] 7 WW [Por] 22,4 Cholesterol [mg] 263,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-06 środa	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) parówki drobiowe 120 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 350 ml	kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) morele 50 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Schab pieczony 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 100 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,6 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 227,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 31,6 Sól [g] 7,2 WW [Por] 22,8 Cholesterol [mg] 273,9
	Szpital Maz. dieta bezmleczna	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) parówki drobiowe 120 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 350 ml ketchup 10 g Pieczywo razowe 30 (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) morele 50 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet panieorwany z piersi kurczaka pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 100 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g szynka wiejska 50 g (MIĘ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,5 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 224,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 29,2 Sól [g] 7,3 WW [Por] 22,5 Cholesterol [mg] 293,6
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) parówki drobiowe 120 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 350 ml ketchup 10 g Pieczywo razowe 30 (ŻYT) kielbasa krakowska 30 g (MIĘ)	kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) morele 50 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet panieorwany z piersi kurczaka pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 110 g (GLU, JAJ, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Jogurt naturalny 100 g (BIA) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g szynka wiejska 50 g (MIĘ) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,8 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 238 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 37,7 Sól [g] 7,1 WW [Por] 23,8 Cholesterol [mg] 294,1
	Dieta Vegetariańska	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Hummus z ciecierzycy 60 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 350 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Ser żółty 20 g (BIA) morele 50 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet sojowy 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twaróg (ser biały) 50 g (BIA) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 658,6 Białko ogółem [g] 56,1 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 236 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 35,2 Sól [g] 2,2 WW [Por] 23,6 Cholesterol [mg] 128,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-11 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-07 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIE) Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 20 g Rukola 5 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Kurczak gotowany 130 g Surówka colesław 100 g (JAJ) Ryż gotowany 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka galicyjska 50 g (MIE) Pomidor 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,3 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 240,6 Łonnik pokarmowy [g] 20,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 38,3 Sól [g] 4,8 WW [Por] 24,1 Cholesterol [mg] 374,4
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml zupa jarzynowa dietetyczna 350 ml (SEL) Szynka drobiowa 50 g (MIE) Ogórek świeży 40 g	Jabłko 100 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Kiełbasa kanapkowa 20 g Rukola 5 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka colesław 100 g (JAJ) Kurczak gotowany 130 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka galicyjska 50 g (MIE) Pomidor 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 690,6 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 192,6 Łonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 34,6 Sól [g] 4,7 WW [Por] 19,2 Cholesterol [mg] 358,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 350 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIE) Pomidor 40 g	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 20 g Rukola 5 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Kurczak gotowany 130 g Buraczki z olejem 100 g Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka galicyjska 50 g (MIE) Pomidor 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,4 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 243,6 Łonnik pokarmowy [g] 18,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sól [g] 4,7 WW [Por] 24,5 Cholesterol [mg] 374,4
	Szpital Maz. dieta bezmleczna			Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Szynka drobiowa 50 g (MIE) Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Kiełbasa kanapkowa 20 g Rukola 5 g Jogurt bezlaktozy 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Kurczak gotowany 130 g Buraczki z olejem 100 g Ryż gotowany 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka galicyjska 50 g (MIE) Pomidor 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 264 Łonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 5 WW [Por] 26,6 Cholesterol [mg] 398

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-11 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-07 czwartek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Twarożek pomidorowy 30 g (BIA) Ogórek świeży 40 g Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Kiełbasa kanapkowa 20 g Rukola 5 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Kurczak gotowany 160 g Surówka colesław 100 g (JAJ) Ryż gotowany 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser biały 30 g (BIA) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Dżem 25 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,4 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 261,8 Łonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sól [g] 4,9 WW [Por] 26,3 Cholesterol [mg] 411
	Dieta Wegetariańska		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Twarożek pomidorowy 70 g (BIA) Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Hummus z ciecierzycy 30 g Rukola 5 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Gulasz paprykowy z soczewicą i pomidorami 160 g Ryż gotowany 180 g Surówka colesław 100 g (JAJ)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser biały 70 g (BIA) Pomidor 50 g Dżem 25 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 827,2 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 282 Łonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 3,1 WW [Por] 28,3 Cholesterol [mg] 151,1
2025-08-08 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Banan 100 g	kajzerka 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pomidor 15 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g surówka wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Ogórek małosolny 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,3 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Łonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 3,4 WW [Por] 31,3 Cholesterol [mg] 159,6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml zupa jarzynowa dietetyczna 350 ml (SEL) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Banan 100 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pomidor 15 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g surówka wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 100 g Filet z miruny na parze 100 g (RYB)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Paprykarz domowy 100 g (RYB) Ogórek małosolny 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953,4 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 277 Łonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 3,2 WW [Por] 27,7 Cholesterol [mg] 144,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-08 piątek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Banan 100 g	Pomidor 15 g kajzerka 50 g (GLU) Twaróg ziołowy 40 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Paprykarz domowy 100 g (RYB) Pomidor 50 g Pieczyno pszenne 100 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Łonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sól [g] 3,6 WW [Por] 32,2 Cholesterol [mg] 168,4
	Szpital Maz. dieta bezmleczna	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczyno pszenne 60 g (GLU) Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczyno razowe 30 g (ŻYT) Banan 100 g	kajzerka 50 g (GLU) Szynka włoska 20 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g Pomidor 15 g	Kompot owocowy 300 ml zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczyno pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Ogórek małosolny 50 g Pieczyno razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,3 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Łonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 3,9 WW [Por] 27,8 Cholesterol [mg] 509,5
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczyno pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Dżem 25 g Pieczyno razowe 30 g (ŻYT) Banan 100 g	kajzerka 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pomidor 15 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g surówka wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczyno pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Ogórek małosolny 50 g Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Pieczyno razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,6 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Łonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 4,6 WW [Por] 32,3 Cholesterol [mg] 540,3
	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczyno pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Pieczyno razowe 30 g (ŻYT) Banan 100 g	kajzerka 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pomidor 15 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g surówka wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczyno pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Ogórek małosolny 50 g Pieczyno razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,8 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Łonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 3,5 WW [Por] 32,2 Cholesterol [mg] 164

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-11 MAZOWIECKI SZPITAL

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-09 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórek świeży 50 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Rukola 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Hummus z ciecierzycy 50 g kajzerka 50 g (GLU) gruszka 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Kiełbasa śląska na ciepło 100 g Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sos tzatzyki 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,1 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 276,8 Łonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 36,1 Sól [g] 6,4 WW [Por] 27,6 Cholesterol [mg] 302,6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa			masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Ogórek świeży 50 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Rukola 10 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Hummus z ciecierzycy 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) gruszka 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Makaron razowy gotowany 180 g Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Kiełbasa śląska na ciepło 100 g Pomidor 40 g sos tzatzyki 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,9 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 185,6 Łonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sól [g] 6,3 WW [Por] 18,4 Cholesterol [mg] 302,6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna			Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Rukola 10 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Hummus z ciecierzycy 50 g kajzerka 50 g (GLU) gruszka 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ) Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Kiełbasa śląska na ciepło 100 g Pomidor 40 g sos tzatzyki 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Łonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 38 Sól [g] 6,1 WW [Por] 28 Cholesterol [mg] 302,6
	Szpital Maz. dieta bezmleczna			Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórek świeży 50 g Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Połędwica sopocka 50 g (MIĘ) Rukola 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Margaryna roślinna 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g kajzerka 50 g (GLU) gruszka 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ) Brokuł gotowany na parze z oliwą 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Kiełbasa śląska na ciepło 100 g Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,4 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Łonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 31,9 Sól [g] 6,9 WW [Por] 27,3 Cholesterol [mg] 307,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-11 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-09 sobota	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórek świeży 50 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 50 g (BIA) Rukola 10 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Hummus z ciecierzycy 50 g kajzerka 50 g (GLU) gruszka 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 160 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Kiełbasa śląska na ciepło 100 g Pomidor 40 g Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sos tzatziki 50 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 326,2 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 280,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 37,8 Sól [g] 6,5 WW [Por] 28 Cholesterol [mg] 323,3
		Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórek świeży 50 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 70 g (BIA) Rukola 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Hummus z ciecierzycy 50 g kajzerka 50 g (GLU) gruszka 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Sos pomidorowy z tofu 140 g (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Surówka z marchewki 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 887,8 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 273,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 37,8 Sól [g] 2,7 WW [Por] 27,4 Cholesterol [mg] 169,1
2025-08-10 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 90 g (BIA, MIĘ) Ogórki kiszone 50 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	brzoskwinia 60 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Surówka z selera i jabłka 100 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 931,1 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 249,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sól [g] 5,9 WW [Por] 24,9 Cholesterol [mg] 261,9
		Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 90 g (BIA, MIĘ) Ogórki kiszone 50 g Sałata 10 g	brzoskwinia 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Surówka z selera i jabłka 100 g (SEL)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 838,8 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 234,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 5,7 WW [Por] 23,5 Cholesterol [mg] 261,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-10 niedziela	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 90 g (BIA, MIE) Pomidor 50 g Sałata 10 g	brzoskwinia 60 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g (MIE) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIE) Marchewka gotowana 100 g (BIA, GLU)	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka drobiowa 50 g (MIE) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 958,9 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 247,8 Łonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sól [g] 5,8 WW [Por] 24,8 Cholesterol [mg] 272,2
	Szpital Maz. dieta bezmleczna	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczyno pszenne 60 g (GLU) Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIE) Ogórki kiszane 50 g Sałata 10 g Pieczyno razowe 30 g (ŻYT)	brzoskwinia 60 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g (MIE) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIE) Surówka z selera i jabłka 100 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczyno pszenne 70 g (GLU) Szynka drobiowa 50 g (MIE) Pomidor 50 g Pieczyno razowe 30 g (ŻYT) Jogurt bez laktozy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 775,3 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 222,4 Łonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 36,8 Sól [g] 5,2 WW [Por] 22,3 Cholesterol [mg] 288,1
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczyno pszenne 60 g (GLU) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 30 g (MIE) Ogórki kiszane 50 g Sałata 10 g Pasta z twarogu i szynki 90 g (BIA, MIE) Pieczyno razowe 30 g (ŻYT)	brzoskwinia 60 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g (MIE) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony got.na parze 110 g (MIE) Surówka z selera i jabłka 100 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczyno pszenne 70 g (GLU) Szynka drobiowa 50 g (MIE) Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczyno razowe 30 g (ŻYT) Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 152,7 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 249,9 Łonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sól [g] 6,3 WW [Por] 25 Cholesterol [mg] 656,3
	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczyno pszenne 60 g (GLU) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (BIA) Ogórki kiszane 50 g Sałata 10 g Pieczyno razowe 30 g (ŻYT)	brzoskwinia 60 g kajzerka 50 g (GLU) Humus 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Surówka z selera i jabłka 100 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczyno pszenne 70 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Pieczyno razowe 30 g (ŻYT) Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 053,5 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Łonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 4,8 WW [Por] 28,3 Cholesterol [mg] 866,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-11 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-11 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa		masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) płatki ryżowe na mleku 350 ml (<i>BIA</i>) Parówki 1 szt Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (<i>ZYT</i>) sos jogurtowy ze szczypiorkiem 30 g (<i>BIA</i>) Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>)	Szynka staropolska 30 g (<i>MIE</i>) Masło śmietankowe 5 g (<i>BIA</i>) kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Ogórek świeży 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (<i>SEL, ROŚ</i>) Jogurt naturalny 100 g (<i>BIA</i>) Ryż gotowany 170 g Jabłka prażone 40 g arbuz 150 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (<i>GLU</i>) Twaróg chudy z oliwkami 90 g (<i>BIA</i>) Papryka 50 g Pieczywo razowe 30 g (<i>ZYT</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,9 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 5,2 WW [Por] 28,6 Cholesterol [mg] 519,9
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 90 g (<i>ZYT</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (<i>BIA</i>) Parówki 1 szt Pomidor 40 g Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 30 g (<i>BIA</i>) Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>)	Pieczywo razowe 30 g (<i>ZYT</i>) Szynka staropolska 30 g (<i>MIE</i>) Masło śmietankowe 5 g (<i>BIA</i>) Ogórek świeży 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa 350 ml Ryż brązowy 170 g Jogurt naturalny 100 g (<i>BIA</i>) Jabłka prażone 40 g arbuz 150 g	Pieczywo razowe 100 g (<i>ZYT</i>) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Twaróg chudy z oliwkami 90 g (<i>BIA</i>) Papryka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 686,1 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 210,8 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 50,1 Sól [g] 4,9 WW [Por] 21,1 Cholesterol [mg] 519,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 90 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (<i>BIA</i>) Parówki 1 szt Pomidor 40 g Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 30 g (<i>BIA</i>) Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>)	Szynka staropolska 30 g (<i>MIE</i>) Masło śmietankowe 5 g (<i>BIA</i>) kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pomidor 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa 350 ml Jogurt naturalny 100 g (<i>BIA</i>) Ryż gotowany 170 g Jabłka prażone 40 g arbuz 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Twaróg chudy z oliwkami 90 g (<i>BIA</i>) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 876,2 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 247,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 4,9 WW [Por] 24,8 Cholesterol [mg] 519,9
	Szpital Maz. dieta bezmleczna		Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) Zupa jarzynowa 350 ml (<i>SEL</i>) Parówki 1 szt Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (<i>ZYT</i>) ketchup 20 g Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>)	Szynka staropolska 30 g (<i>MIE</i>) Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Ogórek świeży 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (<i>SEL, ROŚ</i>) Jogurt bez laktozy 100 g Ryż gotowany 170 g Jabłka prażone 40 g arbuz 150 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (<i>GLU</i>) kiełbasa krakowska 50 g (<i>MIE</i>) Papryka 50 g Pieczywo razowe 30 g (<i>ZYT</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 855,2 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 256,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sól [g] 3,6 WW [Por] 25,7 Cholesterol [mg] 508,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-11 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-11 poniedziałek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Parówki 1 szt (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sos jogurtowy ze szczypiorkiem 30 g (BIA)	Szynka staropolska 30 g (MIE) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Ogórek świeży 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Jogurt naturalny 100 g (BIA) Ryż gotowany 170 g Jabłka prażone 40 g arbuz 150 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) kiełbasa krakowska 30 g (MIE) Twaróg chudy z oliwkami 90 g (BIA) Papryka 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,3 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 5,5 WW [Por] 28,7 Cholesterol [mg] 879,9
	Dieta Vegetariańska		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sos jogurtowy ze szczypiorkiem 30 g (BIA)	Pasta zielonego groszku 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) kajzerka 50 g (GLU) Ogórek świeży 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa 350 ml Jogurt naturalny 100 g (BIA) Ryż gotowany 170 g Jabłka prażone 40 g arbuz 150 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Twaróg chudy z oliwkami 90 g (BIA) Papryka 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 738,2 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 251,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 4,4 WW [Por] 25,2 Cholesterol [mg] 478,5