

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-11 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Filet kruchy 50 g Owoc 1 szt Ogórek 60 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Poledwica sopocka 30 g Margaryna 10 g	Gołąbek francuski mięsno ryżowy 110 g (MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 50 g Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Margaryna 15 g
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 g (BIA) Sałata 10 g Filet kruchy 50 g Ogórek 60 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Poledwica sopocka 30 g	Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbek francuski mięsno ryżowy 110 g (MIĘ) Surówka zburaków i jabłkiem 120 g (JAJ) Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 g (BIA) Pomidor bs 80 g Sałata 10 g Filet kruchy 50 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Poledwica sopocka 30 g	Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Pulpetywieprzowe gotowane 110 g (GLU, MIĘ) Surówka zburaków i jabłkiem 120 g (JAJ)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Filet kruchy 50 g Twarożek 40 g (BIA) Owoc 1 szt Ogórek 60 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Poledwica sopocka 30 g Margaryna 10 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 zburaka 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

		SUMA
2025-02-11 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 181,2 Białko ogółem [g] 137,5 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 543,6 Błonnik pokarmowy [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 12 WW [Por] 54,4
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,5 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 371 Błonnik pokarmowy [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 86,6 Sól [g] 8,4 WW [Por] 37,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,6 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 349,9 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sól [g] 8,2 WW [Por] 35
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	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
2025-02-12 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Ogórek ziel 60 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g kielbasa szynkowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos pieczarkowy 50 g zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Cukinia gotowana 120 g	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Margaryna 15 g Pomidor 60 g
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek 60 g Owoc 1 szt twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g kielbasa szynkowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Cukinia gotowana 120 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 60 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pomidor bs 60 g Sałata 10 g Owoc 1 szt twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g kielbasa szynkowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Zupa zacierkowa 350 ml Cukinia gotowana 120 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor bs 60 g

		SUMA
2025-02-12 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,2 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 31,3 Sól [g] 5,8 WW [Por] 29
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,7 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 5,6 WW [Por] 29,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 5,4 WW [Por] 29,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-12 środa	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	kasza kukurydziana na mleku 350 g (GLU, ŻYT) 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 Kiełbasa kanapkowa 30 g	Kajzerka 1 szt (GLU) kiełbasa szynkowa 30 g Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos pieczarkowy 50 g zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Cukinia gotowana 120 g Pieczeń rzymska 120 g (MIĘ, GOR)	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Margaryna 15 g Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA) Pomidor 60 g
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Płatki ryżowe na mleku 350 g (BIA) Parówki 120 szt ketchup 10 g Pomidor 80 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) Surówka francuska 120 g (JAJ) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka w siatce 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Margaryna 15 g Ogórki kiszzone 60 g
2025-02-13 czwartek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt Pomidor 80 g Parówki 120 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 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka w siatce 50 g Ogórki kiszzone 60 g

		SUMA
2025-02-12 środa	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 994,3 Białko ogółem [g] 144 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 432,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 31,2 Sól [g] 8,7 WW [Por] 43,3
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 13 996,5 Białko ogółem [g] 483,5 Tłuszcz [g] 1 193,1 Węglowodany ogółem [g] 348,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 412,4 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 69,4 WW [Por] 33,8
2025-02-13 czwartek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 13 806,1 Białko ogółem [g] 475,9 Tłuszcz [g] 1 185,2 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 407,3 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 71,2 WW [Por] 31,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-13 czwartek	Szpital Maz. dieta łatwastrawna	Pieczywo 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 120 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	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka w siatce 50 g Sałata 10 g Pomidor bs 80 g
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki ryżowe na mleku 350 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Parówki 120 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 Pieczywo 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
2025-02-14 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Płatki owsiane na mleku 350 g (BIA) Paszet domowy 70 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Serek topiony 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (SEL, ROŚ) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka w sosie 110 g (MIĘ) Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Szynka rzeż 50 g Papryka 60 g Mixsałat 10 g
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem tawo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt Pomidor 80 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	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)

		SUMA
2025-02-13 czwartek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 13 754,7 Białko ogółem [g] 471,8 Tłuszcz [g] 1 186,1 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 409 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sól [g] 70 WW [Por] 30,4
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 14 480,5 Białko ogółem [g] 495,6 Tłuszcz [g] 1 201,3 Węglowodany ogółem [g] 435,5 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 411,8 suma cukrów prostych [g] 19,6 Sól [g] 73,3 WW [Por] 42,6
2025-02-14 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,4 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 6 WW [Por] 35,5
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 783,5 Białko ogółem [g] 133,1 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 386,1 Błonnik pokarmowy [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 87,7 Sól [g] 7,8 WW [Por] 38,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-14 piątek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo 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)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	kasza manna na mleku 350 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Dżem 25 g twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Pomidor 80 g	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 Pieczywo pszenne 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ser żółty 30 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)
2025-02-15 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt płatki owsiane na mleku 350 g (BIA) 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 350 ml (SEL, ROŚ) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka w sosie 110 g (MIĘ)	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Szynka rzeź 50 g Papryka 60 g Mix sałat 10 g
	Szpital Maz. dieta z ograniczeniem tawo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt Paszтет domowy 70 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 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	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka rzeź 50 g Papryka 60 g

		SUMA
2025-02-14 piątek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 697,5 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 360,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 5,7 WW [Por] 36,4
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 396,4 Białko ogółem [g] 146,6 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 493,6 Błonnik pokarmowy [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 10,8 WW [Por] 49,5
2025-02-15 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,5 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 5,9 WW [Por] 35,5
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,2 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Błonnik pokarmowy [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 6,8 WW [Por] 31,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-15 sobota	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 g (BIA) Pomidor bs 60 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Paszтет 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) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka w sosie 110 g (MIĘ) Kalańior gotowany 120 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka rzeź 50 g Mix sałat 10 g
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Paszтет domowy 70 g (MIĘ) Hummus 40 g Ogórki kiszane 80 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 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 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml
2025-02-16 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Ryż na mleku na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Mix sałat 10 g Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Filet kručny 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 Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g szynka wiejska 50 g Papryka 60 g
	Szpital Maz. dieta z ograniczeniem tawo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ryż na mleku 350 ml (BIA) Mix Sałat 10 g Owoc 1 szt Pomidor 80 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 70 g (JAJ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Filet kručny 30 g	Udko gotowane 180 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)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Papryka 60 g

		SUMA
2025-02-15 sobota	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,5 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 41 Sól [g] 5,5 WW [Por] 28,2
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,4 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 6,3 WW [Por] 33,4
2025-02-16 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 571 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 7,2 WW [Por] 34,7
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,3 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sól [g] 8 WW [Por] 34,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-16 niedziela	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Ryż na mleku 350 g (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	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Pomidor b/s 60 g
	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 Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml 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 zbrokuła i cukinii 50 g Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml
2025-02-17 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 350 g (BIA) Mix sałat 10 g Pomidor 80 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 Pulpety drobiowe gotowane 100 g	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g kiełbasa szynkowa 50 g Pasta zbrokuła i cukinii 70 g Pomidor 80 g Sałata 10 g
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem tawo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Mix Sałat 10 g Owoc 1 szt Pomidor 80 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 50 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Twaróg 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	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 50 g Pasta zbrokuła i cukinii 70 g Sałata 10 g Pomidor 60 g

		SUMA
2025-02-16 niedziela	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 6,5 WW [Por] 31,2
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	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] 7,5 WW [Por] 32,9
2025-02-17 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,8 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sól [g] 7,2 WW [Por] 33,6
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,4 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 296 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sól [g] 7,5 WW [Por] 29,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-17 poniedziałek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo 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 Twaróg 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	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor b/s 60 g kiełbasa szynkowa 50 g Pasta zbrokuła i cukinii 70 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Szynka w siatce 50 g Mix sałat 10 g Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 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 Surówka z selera i jabłka 120 g (GLU, SEL) Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Pulpety drobiowe gotowane 100 g	Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml kiełbasa szynkowa 50 g Pasta zbrokuła i cukinii 100 g Sałata 10 g Pomidor 80 g
2025-02-18 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt płatki ryżowe na mleku 350 g (BIA) Pomidor 80 g Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Sałata 10 g sałatka zburaka i fety 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka rzeż 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 500 g (BIA, GLU, JA J) Sos jogurtowy 50 g	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g Pasta szpinakowa z twarogiem 90 g (BIA)
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Owoc 1 szt Pomidor 80 g sałatka zburaka i fety 80 g Sałata 10 g Szynka firmowa 50 g (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka rzeż 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna 120 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta twarogowa ze szpinakiem 90 g (BIA) Ogórki kiszzone 90 g Sałata 10 g

		SUMA
2025-02-17 poniedziałek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,9 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 7,3 WW [Por] 28,4
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 428,4 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 361,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sól [g] 8 WW [Por] 36,2
2025-02-18 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 760,3 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 341,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 6,7 WW [Por] 34,4
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,6 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 356,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 7,1 WW [Por] 35,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-18 wtorek	Szpital Maz. dieta łatwastrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki ryżowe na mleku 350 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt Szynka firmowa 50 g (MIĘ) sałatka zburaka i fety 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka rzeź 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki zserem 500 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor b/s 60 g Pasta szpinakowa z twarogiem 90 g (BIA) Sałata 10 g
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Owoc 1 szt Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Ser biały 40 g (BIA) sałatka zburaka i fety 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka rzeź 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki zserem 500 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g	Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Pasta szpinakowa z twarogiem 90 g (BIA) Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g
2025-02-19 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Sałata 10 g Parówki 120 szt Mix sałat 10 g Papryka 60 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 30 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) Buraczki 120 g (GLU)	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Kiełbasa kanapkowa 30 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA) Owoc 1 szt Sałata 10 g Mix sałat 10 g Pomidor 80 g Parówki 120 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 30 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Kiełbasa kanapkowa 30 g

		SUMA
2025-02-18 wtorek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 606,1 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 45,1 Sól [g] 6,2 WW [Por] 31,4
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 808,8 Białko ogółem [g] 144,1 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sól [g] 6,9 WW [Por] 32,4
2025-02-19 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 14 501,9 Białko ogółem [g] 505,4 Tłuszcz [g] 1 221,7 Węglowodany ogółem [g] 390,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 422,2 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sól [g] 71,8 WW [Por] 38,3
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 14 302,2 Białko ogółem [g] 505,3 Tłuszcz [g] 1 214,8 Węglowodany ogółem [g] 357,9 Błonnik pokarmowy [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 417,3 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 72,2 WW [Por] 35

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-19 środa	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA) Mix sałat 10 g Owoc 1 szt Wędzonka krótkoszyńska 50 g (MIE) Pomidor bs 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Poledwica sopocka 30 g	Kompot owocowy 300 ml Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml Bitka schabowa 100 g (MIE) Buraki 120 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor b/s 80 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Kiełbasa kanapkowa 30 g
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Owoc 1 szt Parówki 120 szt Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 60 g Mix sałat 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Poledwica sopocka 30 g	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Buraki 120 g (GLU)	Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Kiełbasa kanapkowa 30 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)
2025-02-20 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Zacierki na mleku 350 g (BIA) Sałata 10 g Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g szynka 30 g	Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g Zupa szczawiowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 160 g Fasolka szparagowa z wody 120 g	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Sałata 10 g Pomidor 80 g
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem tawo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt Pomidor 80 g Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g szynka 30 g	Kompot owocowy 300 ml Fasolka szparagowa 120 g Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Ryż brązowy 180 g Kurczak w sosie słodko kwaśnym 160 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałata 10 g Dżem 25 g Pomidor 80 g

		SUMA
2025-02-19 środa	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2076 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 34,7 Sól [g] 5,7 WW [Por] 27,8
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 14745,1 Białko ogółem [g] 528,7 Tłuszcz [g] 1241 Węglowodany ogółem [g] 383,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 428,2 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 72,4 WW [Por] 37,6
2025-02-20 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2418,6 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sól [g] 4,2 WW [Por] 35,4
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2215,5 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 3,7 WW [Por] 32,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-20 czwartek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt Pomidor bs 80 g Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ser biały 80 g (BIA) Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g szynka 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż brązowy 180 g Kurczak w sosie słodko kwaśnym 160 g Fasolka szparagowa 120 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Owoc 1 szt Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Humus 40 g Sałata 10 g Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g szynka 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szczawiowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 180 g Ryż brązowy 180 g Fasolka szparagowa 120 g	Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Szynka drobiowa 30 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Pomidor 80 g Sałata 10 g

		SUMA
2025-02-20 czwartek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,1 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sól [g] 3,6 WW [Por] 31,2
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,4 Białko ogółem [g] 137,7 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 4,8 WW [Por] 34