

Jadłospisy w dniu 2025-02-14 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-14 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g Owoc 1 szt Kasza manna na mleku 350 ml Dżem 25 g twaróg (ser biały) 30 g Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt Margaryna 10 g Szynka włoska 30 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml Ryba smażona 100 g	Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g Margaryna 15 g Sałatka jarzynowa 100 g Jajko gotowane 2 szt
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml Sałata 10 g Owoc 1 szt Pomidor 80 g twaróg (ser biały) 80 g Dżem 25 g	Pieczywo razowe 50 g Margaryna 10 g Szynka włoska 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 350 ml Ryba na parze 100 g Sos koperkowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Pieczywo razowe 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt Sałatka jarzynowa 100 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g Margaryna 15 g Herbata 400 ml kasza manna na mleku 350 g Pomidor bs 60 g Sałata 10 g Owoc 1 szt twaróg (ser biały) 80 g Dżem 25 g	Pieczywo razowe 50 g Margaryna 10 g Szynka włoska 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 350 ml Ryba na parze 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g Sos koperkowy 50 g	Pieczywo pszenne 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt Sałatka jarzynowa 100 g
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	kasza manna na mleku 350 g Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g Owoc 1 szt Dżem 25 g twaróg (ser biały) 80 g Pomidor 80 g Jajko gotowane 1 szt	Pieczywo razowe 50 g Margaryna 10 g Szynka włoska 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 350 ml Ryba panierowana smażona 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g Margaryna 15 g Jajko gotowane 2 szt Ser żółty 30 g Sałatka jarzynowa 100 g

		SUMA
2025-02-14 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 948,3 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 435,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sól [g] 6 WW [Por] 43,9
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566 Białko ogółem [g] 126,8 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 345,4 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 7 WW [Por] 34,8
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sól [g] 4,9 WW [Por] 32,3
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 318,9 Białko ogółem [g] 152,7 Tłuszcz [g] 111,8 Węglowodany ogółem [g] 453,5 Błonnik pokarmowy [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 10,4 WW [Por] 45,5