

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-14 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt Sałata 10 g Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Polędwica sopocka 30 g Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Sos ziołowy 50 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g pasta z tuńczyka, jajka i natki 100 g (JAJ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,1 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sól [g] 7,9 WW [Por] 34,3
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kasza manna na mleku 350 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt Sałata 10 g Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Polędwica sopocka 30 g Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Sos ziołowy 50 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g pasta z tuńczyka, jajka i natki 100 g (JAJ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,5 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sól [g] 7,7 WW [Por] 32,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt Sałata 10 g Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Margaryna 15 g Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Polędwica sopocka 30 g Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Sos ziołowy 50 g Warzywa po grecku 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g pasta z tuńczyka, jajka i natki 100 g (JAJ) Sałata 10 g Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 446,6 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 6,1 WW [Por] 32
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Kasza manna na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt Sałata 10 g Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Polędwica sopocka 30 g Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Sos ziołowy 50 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g pasta z tuńczyka, jajka i natki 100 g (JAJ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 80 g Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 754 Białko ogółem [g] 149,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 370,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 8,7 WW [Por] 37

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-14 do dnia 2025-03-23 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-14 piątek	Dieta Wegetariańska	Kasza manna na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Ser żółty 30 g (BIA) Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Sos ziołowy 50 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g pasta z tuńczyka, jajka i natki 100 g (JAJ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,6 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sól [g] 6,9 WW [Por] 34,3
2025-03-15 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g twarożek z rzodkiewką 90 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Margaryna 15 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) szynka wiejska 30 g Margaryna 10 g	Zupa selerowa z pomidorami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Noga kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Kiełbasa śląska na ciepło 100 g sos jogurtowo-chrzany 30 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 615,2 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 375,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 8,1 WW [Por] 37,5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Sałata 10 g twarożek z rzodkiewką 90 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Margaryna 15 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) szynka wiejska 30 g Margaryna 10 g	Zupa selerowa z pomidorami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Noga kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Kiełbasa śląska na ciepło 100 g sos jogurtowo-chrzany 30 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,8 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 7,4 WW [Por] 33
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Sałata 10 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Pomidor 80 g Margaryna 15 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) szynka wiejska 30 g Margaryna 10 g	Zupa selerowa z pomidorami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 150 g Buraczki 120 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Kiełbasa śląska na ciepło 100 g sos jogurtowo-chrzany 30 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,2 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 7 WW [Por] 32,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-14 do dnia 2025-03-23 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-15 sobota	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g twarożek z rzodkiewką 90 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Margaryna 15 g Owoc 1 szt Kiełbasa kanapkowa 20 g	Kajzerka 1 szt (GLU) szynka wiejska 30 g Margaryna 10 g	Zupa selerowa z pomidorami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Noga kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Kiełbasa śląska na ciepło 100 g sos jogurtowo-chrzany 30 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 300 ml Humus z sezamem 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 724,2 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 388,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 8,5 WW [Por] 38,7
	Dieta Wegetariańska	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g twarożek z rzodkiewką 90 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Margaryna 15 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Ser żółty 20 g (BIA) Margaryna 10 g	Zupa selerowa z pomidorami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Humus z sezamem 100 g Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 589,6 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 425,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 5,8 WW [Por] 42,5
2025-03-16 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Ogórek 80 g Herbata 400 ml Rukola 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Schab pieczony 30 g (MIĘ) Margaryna 10 g	Barszczukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Sos pieczeniowy 50 g Surówka z selera i jabłka 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Szynka drobiowa 50 g Sałata 10 g Ogórki kiszzone 80 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 539,4 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 374,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 6 WW [Por] 37,6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Ogórek 80 g Herbata 400 ml Rukola 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Schab pieczony 30 g (MIĘ) Margaryna 10 g	Barszczukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Sos pieczeniowy 50 g Surówka z selera i jabłka 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Szynka drobiowa 50 g Sałata 10 g Ogórki kiszzone 80 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,9 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 5,6 WW [Por] 34,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-16 niedziela	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Herbata 400 ml Rukola 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Schab pieczony 30 g (MIĘ) Margaryna 10 g	Barszczukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos pieczeniowy 50 g Surówka z selera i jabłka 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Szynka drobiowa 50 g Sałata 10 g Pomidor 120 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,8 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 354,8 Błonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 5,3 WW [Por] 35,6
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Ogórek 80 g Herbata 400 ml Rukola 10 g Owoc 1 szt Serek topiony 30 g (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) Schab pieczony 30 g (MIĘ) Margaryna 10 g	Barszczukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Sos pieczeniowy 50 g Surówka z selera i jabłka 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Szynka drobiowa 50 g Sałata 10 g Ogórki kiszane 80 g Herbata 400 ml Pasta z ciecierzycy 70 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 740,8 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 398,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 6,1 WW [Por] 39,9
	Dieta Wegetariańska	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Serek topiony 50 g (BIA) Ogórek 80 g Herbata 400 ml Rukola 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta z marchewki 50 g Margaryna 10 g	Barszczukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Gulasz warzywny z cukinią, pomidora mi i ciecierzycą 180 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Pasta z ciecierzycy 90 g Sałata 10 g Ogórki kiszane 80 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,3 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 434,1 Błonnik pokarmowy [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 4,8 WW [Por] 43,6
	Szpital Maz. dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt Parówki 2 szt ketchup 10 g Pomidor 80 g Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta z fasoli 30 g Margaryna 10 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż gotowany 180 g Gulasz drobiowy 110 g Surówka z marchewki i jabłka 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Twarożek 60 g (BIA) Sałata 10 g Szynka rzeź 30 g Herbata 400 ml Papryka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 694,7 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 393,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 8,7 WW [Por] 39,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-17 poniedziałek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt Parówki 2 szt ketchup 10 g Pomidor 80 g Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta z fasoli 30 g Margaryna 10 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż brązowy 180 g Gulasz drobiowy 110 g Surówka z marchewki i jabłka 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Twarożek 60 g (BIA) Sałata 10 g Szynka rzeź 30 g Herbata 400 ml Papryka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,1 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 353,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 8,5 WW [Por] 35,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt Parówki 2 szt ketchup 10 g Pomidor 80 g Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta z fasoli 30 g Margaryna 10 g	Zupa z cukinii z zacierką 350 ml (BIA, SEL) Ryż gotowany 180 g Gulasz drobiowy 110 g Surówka z marchewki i jabłka 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Twarożek 60 g (BIA) Sałata 10 g Szynka rzeź 30 g Herbata 400 ml Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 613,1 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 359,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sól [g] 7,2 WW [Por] 36,2
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt Parówki 2 szt ketchup 10 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Ser żółty 30 g (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta z fasoli 30 g Margaryna 10 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż gotowany 200 g Gulasz drobiowy 110 g Surówka z marchewki i jabłka 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Twarożek 60 g (BIA) Sałata 10 g Szynka rzeź 50 g Herbata 400 ml Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 100 g (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 840,6 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 399,9 Błonnik pokarmowy [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 9,4 WW [Por] 40,3
	Dieta Wegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 80 g Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta z fasoli 30 g Margaryna 10 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami bez mięsa 350 ml (SEL) Ryż gotowany 180 g Gulasz warzywny z cukinią i tofu 170 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Twarożek 60 g (BIA) Sałata 10 g Herbata 400 ml Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 100 g (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 680,7 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 417,6 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 6,6 WW [Por] 42
2025-03-18 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Kiełbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g Papryka 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Twarożek ziołowy 30 g (BIA) Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bigos domowy 300 g (MIĘ)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) pasta z makreli i twarogu 100 g (JAJ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 80 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 821 Białko ogółem [g] 157,2 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 366,8 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 39 Sól [g] 10,4 WW [Por] 36,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-18 wtorek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Kiełbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g Papryka 80 Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Twarożek ziołowy 30 g (BIA) Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) Fasolka szparagowa 120 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) pasta z makreli i twarogu 100 g (JAJ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 80 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 476,3 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 353,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 6,1 WW [Por] 35,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Kiełbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Twarożek ziołowy 30 g (BIA) Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) Fasolka szparagowa 120 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) pasta z makreli i twarogu 100 g (JAJ) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 499,9 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 354,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 5,7 WW [Por] 35,5
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Kiełbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g Papryka 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Twarożek ziołowy 30 g (BIA) Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bigos domowy 300 g (MIĘ)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) pasta z makreli i twarogu 100 g (JAJ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 80 g Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 016 Białko ogółem [g] 177,8 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 suma cukrów prostych [g] 39 Sól [g] 11,7 WW [Por] 36,6
	Dieta Wegetariańska	Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g Papryka 80 Herbata 400 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Twarożek ziołowy 30 g (BIA) Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bigos wegetariański 300 g	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) pasta z makreli i twarogu 100 g (JAJ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 80 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 486,1 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 357,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 40 Sól [g] 7,1 WW [Por] 35,9
2025-03-19 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g	szynka wiejska 30 g Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pierogi z mięsem 350 g (GLU) Oliwa z prażoną cebulką 30 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 760,2 Białko ogółem [g] 134,9 Tłuszcz [g] 141,1 Węglowodany ogółem [g] 446,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sól [g] 11 WW [Por] 45

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-14 do dnia 2025-03-23 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-19 środa	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczycwo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g	szynka wiejska 30 g Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pierogi z mięsem 350 g (GLU) Oliwa z prażoną cebulką 30 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Pieczycwo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Piers wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 662,6 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 141 Węglowodany ogółem [g] 428,7 Błonnik pokarmowy [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 10,8 WW [Por] 43,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczycwo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g	szynka wiejska 30 g Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z kaszą manną 350 ml (BIA, SEL) Pierogi z mięsem 350 g (GLU) Szpinak duszony 120 g	Pieczycwo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Piers wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 536,5 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 136,1 Węglowodany ogółem [g] 410,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 10,1 WW [Por] 41,3
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Pieczycwo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Szynka drobiowa 30 g	szynka wiejska 30 g Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pierogi z mięsem 400 g (GLU) Oliwa z prażoną cebulką 30 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Pieczycwo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Piers wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 118,8 Białko ogółem [g] 161,9 Tłuszcz [g] 162 Węglowodany ogółem [g] 489,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sól [g] 13,2 WW [Por] 49,3
	Dieta Vegetariańska	Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g	Serek topiony 30 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pierogi ruskie 350 g (BIA, GLU) Oliwa z prażoną cebulką 30 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 005,6 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 429,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,1 suma cukrów prostych [g] 75 Sól [g] 5,6 WW [Por] 43,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-20 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Szynka w siatce 50 g Ogórek 80 g Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka wójtka 30 g (MIĘ) Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami, pomidorami i ryżem 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Papryka 80 g Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 648,2 Białko ogółem [g] 142,5 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 39,8 Sól [g] 6,1 WW [Por] 35
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Szynka w siatce 50 g Ogórek 80 g Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka wójtka 30 g (MIĘ) Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami, pomidorami i ryżem 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Papryka 80 g Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,6 Białko ogółem [g] 139,3 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 331 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sól [g] 5,9 WW [Por] 33,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Szynka w siatce 50 g Pomidor 80 g Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka wójtka 30 g (MIĘ) Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami, pomidorami i ryżem 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 560,5 Białko ogółem [g] 150,6 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 345 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 5,7 WW [Por] 34,4
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Szynka w siatce 50 g Ogórek 80 g Sałata 10 g Serek topiony 30 g (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka wójtka 30 g (MIĘ) Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami, pomidorami i ryżem 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Papryka 80 g Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata 10 g Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 787,3 Białko ogółem [g] 149,9 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 350,7 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 39,8 Sól [g] 6,1 WW [Por] 35,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-20 czwartek	Dieta Wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Serek topiony 30 g (BIA) Ogórek 80 g Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta warzywna 50 g Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami, pomidorami i ryżem 350 ml (SEL) Kotlet warzywny 120 g (GLU) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (BIA) Papryka 80 g Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 663,9 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 412,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 5,3 WW [Por] 41,5
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka ryżowa z suszonymi pomidorami, kukurydzą i dymką 100 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Humus z sezamem 30 g Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny smażony 110 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Papryka 80 g Pasta rybno jajeczna z natką 70 g (JAJ) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 790,5 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 365,9 Błonnik pokarmowy [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sól [g] 10,2 WW [Por] 36,7
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka ryżowa z suszonymi pomidorami, kukurydzą i dymką 100 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Humus z sezamem 30 g Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Papryka 80 g Pasta rybno jajeczna z natką 70 g (JAJ) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 855,6 Białko ogółem [g] 158,5 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 347,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 49,5 Sól [g] 10 WW [Por] 34,9
	Szpital Maz. dieta łatwastrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Twarożek śmietankowy 100 g (BIA) Sałatka ryżowa z suszonymi pomidorami, kukurydzą i dymką 100 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Humus z sezamem 30 g Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Warzywa po grecku 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pomidor 80 g Pasta rybno jajeczna z natką 70 g (JAJ) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 847 Białko ogółem [g] 170,6 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 8,7 WW [Por] 34,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-21 piątek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka ryżowa z suszonymi pomidorami, kukurydzą i dymką 100 g Szynka chłopska 30 g (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Humus z sezamem 30 g Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny smażony 110 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Papryka 80 g Pasta rybno jajeczna z natką 70 g (JAJ) Sałata 10 g Ser biały 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 942,9 Białko ogółem [g] 152,5 Tłuszcz [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 367,8 Błonnik pokarmowy [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 10,4 WW [Por] 36,9
	Dieta Wegetariańska	Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka ryżowa z suszonymi pomidorami, kukurydzą i dymką 100 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Humus z sezamem 30 g Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny smażony 110 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Papryka 80 g Pasta rybno jajeczna z natką 70 g (JAJ) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 790,5 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 365,9 Błonnik pokarmowy [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sól [g] 10,2 WW [Por] 36,7
2025-03-22 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Paszтет drobiowy 100 g Ogórki kiszzone 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Kielbasa kanapkowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 200 g Cwikła 120 g Kompot owocowy 300 ml	Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 654,7 Białko ogółem [g] 143 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 395,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 5,9 WW [Por] 39,7
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Paszтет drobiowy 100 g Ogórki kiszzone 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczycwo razowe 120 (ŻYT) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Kielbasa kanapkowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Makaron razowy gotowany 200 g Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Pomidor 70 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczycwo razowe 120 (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 644,1 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 78,8 Sól [g] 5,9 WW [Por] 30,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-14 do dnia 2025-03-23 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-22 sobota	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Kiełbasa szynkowa 50 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 120 (GLU) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Kiełbasa kanapkowa 30 g Masło śmietankowe 5g (BIA)	Zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 200 g Cwikła 120 g Kompot owocowy 300 ml	Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Pomidor 70 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 (GLU) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,3 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 5,9 WW [Por] 36,6
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 100 g kiełbasa szynkowa 20 g Ogórki kiszane 80 g Herbata 300 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Kiełbasa kanapkowa 30 g Masło śmietankowe 5g (BIA)	Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 200 g Cwikła 120 g Kompot owocowy 300 ml	Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g Pomidor 70 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 880,6 Białko ogółem [g] 160,5 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 423,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sól [g] 7,8 WW [Por] 42,5
	Dieta Wegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет wegetariański 100 g (GLU, JAJ) Ogórki kiszane 80 g Herbata 300 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta fasolowa z pomidorem 50 g (SEL) Masło śmietankowe 5g (BIA)	Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU) Gulasz warzywny z fasolką szparagową 150 g Makaron gotowany 200 g Cwikła 120 g Kompot owocowy 300 ml	Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Pomidor 70 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 887 Białko ogółem [g] 135,8 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 471,2 Błonnik pokarmowy [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 6,6 WW [Por] 47,6
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 10 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Bukiet jarzyn 120 g Ziemniaki gotowane 180 Kompot owocowy 300 ml	Szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pasta z ciecierzycy 40 g Ogórki kiszane 90 g Pieczywo mieszane 120 (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 519,5 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 347 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 4,9 WW [Por] 34,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-23 niedziela	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 (ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 10 (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pasta z ciecierzycy 40 g Ogórki kiszzone 90 g Pieczywo razowe 120 (ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,1 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sól [g] 4,5 WW [Por] 31,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 (GLU) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 10 (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 Bukiet jarzyn 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Szynka wiejska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 90 g Pieczywo pszenne 120 (GLU) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z marchewki z czarnuszką 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,6 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 4,4 WW [Por] 31,6
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 10 (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszzone 90 g Pieczywo mieszane 120 (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 674 Białko ogółem [g] 147,3 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 5,1 WW [Por] 34,5
	Dieta Wegetariańska	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Twarożek 30 g (BIA) Masło śmietankowe 10 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pasta z ciecierzycy 100 g Ogórki kiszzone 90 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 523,2 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 380,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 5,4 WW [Por] 38,3