

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-21 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Kasza manna na mleku 350 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g Ser biały 90 g (BIA) Dżem 25 g	Kajzerka 1 szt (GLU) twaróg (ser biały) 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Surówka z kapusty czerwonej 120 g ziemniaki puree 180 g	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g Pasta ryбно jajeczna 80 g (JAJ) Papryka 80 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo pszenne 150 (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt Pomidor 80 g Sałata 10 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Ser biały 90 g (BIA) Jabłko 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) twaróg (ser biały) 30 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy b/c 300 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki puree 180 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Pulpety rybne 100 g (RYB)	Pieczywo razowe 150 (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Papryka 80 g Pasta rybna z jajkiem i koperkiem 80 g (JAJ) Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt Pomidor bs 80 g Ser biały 80 g (BIA) Sałata 10 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Dżem 25 g	Kajzerka 1 szt (GLU) twaróg (ser biały) 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku 120 g	Pieczywo pszenne 150 (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g
2025-02-22 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 kielbasa gotowana 110 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA) Pomidor 80 g Margaryna 15 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) szynka wiejska 30 g	Zupa selerowa z pomidorami 150 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU) Noga kurczaka pieczone 150 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pomidor 80 g twarożek z koperkiem 100 g (BIA) Herbata 300 ml
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Herbata 300 ml sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA) Pomidor 80 g Margaryna 15 g Pieczywo razowe 150 g (GLU, ŻYT) kielbasa gotowana 110 g Owoc 1 szt	szynka wiejska 30 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)	Zupa selerowa z pomidorami 150 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy 300 ml Noga kurczaka pieczone 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU)	Pomidor 80 g Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Herbata 300 ml twarożek z koperkiem 100 g (BIA) Margaryna 15 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Szynka drobiowa 50 g Pomidor b/s 80 g Margaryna 15 g Herbata 300 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) szynka wiejska 30 g	Zupa selerowa z pomidorami 150 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Noga kurczaka pieczone 150 g Buraczki 120 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Pomidor b/s 80 g Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 300 ml twarożek z koperkiem 100 g (BIA) Margaryna 15 g

		SUMA
2025-02-21 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 869,1 Białko ogółem [g] 144,5 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 418,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sól [g] 7,7
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 644,8 Białko ogółem [g] 138,7 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 390 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 7,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,2 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 4,5
2025-02-22 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,4 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 4
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,4 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 5,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 775,1 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 241,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 47 Sól [g] 4,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-23 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Ogórek 80 g Herbata 400 ml Rukola 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>MIĘ</b> )	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z selera i jabłka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Szyunka drobiowa 50 g Sałatka z ogórkiem kiszony m 100 g Herbata 400 ml
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Ogórek 80 g Rukola 10 g Owoc 1 szt	Schab pieczony 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Kompot owocowy 300 ml Bitka wieprzowa duszona 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z selera i jabłka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Szyunka drobiowa 50 g Sałatka z ogórkiem kiszony m 100 g Herbata 400 ml
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor bs 80 g Rukola 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>MIĘ</b> )	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Bitka wieprzowa duszona 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g Warzywa po grecku 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Szyunka drobiowa 50 g Pomidor bs 80 g
2025-02-24 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Owoc 1 szt płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Szyunka staropolska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 80 g Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Pasta z fasoli 30 g	Kompot owocowy 300 ml Surówka z marchewki i jabłka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ryż gotowany 200 g Gulasz drobiowy 110 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szyunka rzeźnika 30 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 100 g ( <b>JAJ</b> )
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Owoc 1 szt płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Szyunka staropolska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 80 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Pasta z fasoli 30 g	Kompot owocowy 300 ml Surówka z marchewki i jabłka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ryż gotowany 200 g Gulasz drobiowy 110 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szyunka drobiowa 50 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 100 g ( <b>JAJ</b> )
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Owoc 1 szt płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Szyunka staropolska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor b/s 80 g Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Pasta z fasoli 30 g	Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 200 g Gulasz drobiowy 110 g Zupa z cukinii z zacierką 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Brokuł gotowany 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szyunka drobiowa 50 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 100 g ( <b>JAJ</b> )

		SUMA
2025-02-23 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,8 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 393,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sól [g] 6,3
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,4 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Błonnik pokarmowy [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 5,6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 946,4 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 282,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 45 Sól [g] 4,4
2025-02-24 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,7 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 6,6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,8 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 346,1 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 7,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,8 Białko ogółem [g] 135,3 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 5,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-25 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Papryka 60 g Kielbasa kanapkowa 50 g	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Twarożek zielony 30 g ( <b>BIA</b> )	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa krupnik z kaszą 350 ml ( <b>SEL</b> ) Bigos domowy 300 g ( <b>MIE</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) pasta z makreli i twarogu 100 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórki kiszzone 80 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Papryka 60 g Kielbasa kanapkowa 50 g	Twarożek zielony 30 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe 90 g ( <b>ŻYT</b> )	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa krupnik z kaszą 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml pasta z makreli i twarogu 100 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórki kiszzone 80 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Kielbasa kanapkowa 50 g Pomidor bs 80 g	Twarożek zielony 30 g ( <b>BIA</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa krupnik z kaszą 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml pasta z makreli i twarogu 100 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 80 g ( <b>SEL</b> )
2025-02-26 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Zacierki na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g	szynka wiejska 30 g Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )	Kompot owocowy 300 ml Pierogi z mięsem 350 g ( <b>GLU</b> ) Zupa fasolowa 350 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pierś wędzona z indyka 50 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Zacierki na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) szynka wiejska 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa 350 g Udko gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Dyńa duszona 150 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pierś wędzona z indyka 50 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Zacierki na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/s 80 g Mix sałat 10 g	szynka wiejska 30 g Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )	Kompot owocowy 300 ml Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml Pierogi z serem 350 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Mus owocowy 100 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pierś wędzona z indyka 50 g

		SUMA
2025-02-25 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,2 Białko ogółem [g] 141,7 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 34,9 Sól [g] 9,2
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,9 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 5,6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,6 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 4,8
2025-02-26 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,3 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 125,4 Węglowodany ogółem [g] 366,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 9
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,6 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 5,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,2 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 3,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-27 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Szynka w siatce 50 g Ogórek 80 g Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Szynka wójtą 30 g ( <b>MIE</b> )	Kompot owocowy 300 ml zupa pejazanka z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g ( <b>MIE</b> ) Kapusta zasmażana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tw aróg z koperkiem 100 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 80 g
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Szynka w siatce 50 g Ogórek 80 g Sałata 10 g Sałata pekińska z marchewka 120 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Szynka wójtą 30 g ( <b>MIE</b> )	Kompot owocowy 300 ml zupa pejazanka z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g ( <b>MIE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tw aróg z koperkiem 100 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 80 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Szynka w siatce 50 g Sałata 10 g Pomidor b/s 80 g	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Szynka wójtą 30 g ( <b>MIE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa selerowa z pomidorami 350 ml Udko gotowane 150 g Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Tw aróg z koperkiem 100 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor b/s 80 g
2025-02-28 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Humus z sezamem 30 g	Kompot owocowy 300 ml Owoc 1 szt Ziemniaki gotowane 180 g Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny smażony 110 g ( <b>RYB</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Sałatka z ogórkiem kiszony m 80 g Szynka drobiowa 50 g
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Owoc 1 szt płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Sałatka ryżowa z pomidorem i suszonymi 100 g Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Humus z sezamem 30 g	Kompot owocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty kiszony 120 g Filet z miruny smażony 110 g ( <b>RYB</b> ) Owoc 1 szt	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Szynka drobiowa 50 g Sałatka z ogórkiem kiszony m 50 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Owoc 1 szt płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g Twarożek wiejski 100 g	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Humus z sezamem 30 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Bitka wieprzowa duszona 100 g ( <b>MIE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera i jabłka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka drobiowa 50 g Pomidor bs 80 g

		SUMA
2025-02-27 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,7 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 4,8
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,2 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 5,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 707,7 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 216,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 44 Sól [g] 4,3
2025-02-28 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 837,9 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sól [g] 4,5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,5 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 6,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,7 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 5,4