

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                      |                                 |  |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|---------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-22 niedziela | Szpital Maz. dieta podstawowa   |  |  | Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Owoc 1 szt<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA)<br>Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ)<br>Mix sałat 10 g<br>Pomidor 80 g                               | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ)<br>Owoc 1 szt | Kompot owocowy 300 ml<br>Udko kurczaka pieczone 150 g<br>Ryż gotowany 180 g<br>Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)<br>Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) | Ser żółty 50 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata 10 g                           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,7<br>Białko ogółem [g] 122,2<br>Tłuszcz [g] 89,2<br>Węglowodany ogółem [g] 326,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35<br>suma cukrów prostych [g] 52<br>Sól [g] 5,9<br>WW [Por] 33       |
|                      | Szpital Maz. dieta cukrzycowa   |  |  | Pieczywo razowe 120 g (GLU)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA)<br>Mix sałat 10 g<br>Owoc 1 szt<br>Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ)<br>Pomidor 80 g                                      | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ)<br>Owoc 1 szt | Udko kurczaka pieczone 150 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL)<br>Ryż brązowy 180 g<br>Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)  | Ser żółty 50 g (BIA)<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata 10 g                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,4<br>Białko ogółem [g] 117,2<br>Tłuszcz [g] 88,7<br>Węglowodany ogółem [g] 282,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9<br>suma cukrów prostych [g] 51,9<br>Sól [g] 5,6<br>WW [Por] 28,6 |
|                      | Szpital Maz. dieta łatwostrawna |  |  | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 10 g<br>Owoc 1 szt<br>Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ)                                     | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ)<br>Owoc 1 szt | Kompot owocowy 300 ml<br>Udko kurczaka pieczone 150 g<br>Ryż gotowany 180 g<br>Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL)<br>Brokuł gotowany 120 g          | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Ser biały 90 g (BIA)                                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,8<br>Białko ogółem [g] 130,2<br>Tłuszcz [g] 85,3<br>Węglowodany ogółem [g] 305<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4<br>suma cukrów prostych [g] 57,5<br>Sól [g] 5,6<br>WW [Por] 30,7   |
|                      | Szpital Maz. Wysokokaloryczna   |  |  | Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA)<br>Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ)<br>Mix sałat 10 g<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT)<br>Herbata 400 ml<br>Owoc 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Szynka chłopska 20 g (MIĘ) | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ)<br>Owoc 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL)<br>Udko kurczaka pieczone 170 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Ryż gotowany 200 g<br>Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) | Ser żółty 50 g (BIA)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT)<br>Herbata 400 ml<br>Sałata 10 g<br>Pasta z soczewicy 90 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 902,4<br>Białko ogółem [g] 147,1<br>Tłuszcz [g] 94,2<br>Węglowodany ogółem [g] 377,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7<br>suma cukrów prostych [g] 52,6<br>Sól [g] 6,7<br>WW [Por] 38,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                      |                     |                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                          | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|---------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-22 niedziela | Dieta Vegetariańska |                                 | Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA)<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ)<br>Mix sałat 10 g<br>Owoc 1 szt<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 80 g | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Owoc 1 szt<br>Humus 30 g | Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL)<br>Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ)<br>Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Ryż gotowany 180 g                                      | Ser żółty 50 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata 10 g                | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580<br>Białko ogółem [g] 108,9<br>Tłuszcz [g] 82,1<br>Węglowodany ogółem [g] 364,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2<br>suma cukrów prostych [g] 53,7<br>Sól [g] 5,5<br>WW [Por] 36,8   |
|                      |                     | Szpital Maz. dieta podstawowa   | Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT)<br>Owoc 1 szt<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Ogórki kiszone 80 g<br>Paszтет domowy 70 g (MIĘ)            | Szynka włoska 30 g (MIĘ)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Kajzerka 1 szt (GLU) | Kompot owocowy 300 ml<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL)<br>Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g<br>Łopatka duszona w warzywach 110 g (MIĘ)<br>Sos pietruszkowy 50 g (BIA) | Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Pasta z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 747,5<br>Białko ogółem [g] 151,7<br>Tłuszcz [g] 82,7<br>Węglowodany ogółem [g] 369,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 42,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7<br>suma cukrów prostych [g] 53,4<br>Sól [g] 5,2<br>WW [Por] 37   |
|                      |                     | Szpital Maz. dieta cukrzycowa   | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt<br>Ogórki kiszone 80 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA)<br>Paszтет domowy 70 g (MIĘ)                   | Szynka włoska 30 g (MIĘ)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Kajzerka 1 szt (GLU) | Kompot owocowy 300 ml<br>Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL)<br>Łopatka duszona w warzywach 110 g (MIĘ)<br>Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Sos pietruszkowy 50 g (BIA) | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pasta z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata 10 g        | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590<br>Białko ogółem [g] 146,8<br>Tłuszcz [g] 82,3<br>Węglowodany ogółem [g] 338<br>Błonnik pokarmowy [g] 47,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6<br>suma cukrów prostych [g] 53,7<br>Sól [g] 4,8<br>WW [Por] 33,8     |
|                      |                     | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA)<br>Szynka w siatce 50 g (MIĘ)                        | Szynka włoska 30 g (MIĘ)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Kajzerka 1 szt (GLU) | Kompot owocowy 300 ml<br>Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL)<br>Łopatka duszona w warzywach 110 g (MIĘ)<br>Fasolka szparagowa 120 g<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Sos pietruszkowy 50 g (BIA)                 | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pasta z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata 10 g       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,7<br>Białko ogółem [g] 139,1<br>Tłuszcz [g] 74,7<br>Węglowodany ogółem [g] 331,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3<br>suma cukrów prostych [g] 50,9<br>Sól [g] 5,6<br>WW [Por] 33,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                         |                               |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|-------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-23 poniedziałek | Szpital Maz. Wysokokaloryczna |  | Pasztet domowy 70 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałata 10 g<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Owoc 1 szt<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>BIA</b> )<br>Szynka w siatce 20 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ogórki kiszone 80 g | Szynka włoska 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )              | Kompot owocowy 300 ml<br>Ryżanka z zieleniną 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Łopatka duszona w warzywach 130 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> )   | szynka wiejska 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pasta z twarogiem i koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata 10 g | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 986,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 175,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 89,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 390,8<br><b>Łonnik pokarmowy [g]</b> 44,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,7<br><b>Sól [g]</b> 7,3<br><b>WW [Por]</b> 39,1 |
|                         | Dieta Wegetariańska           |  | Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Twarożek 90 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Ogórki kiszone 80 g<br>Owoc 1 szt<br>Herbata 400 ml                                              | Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )                  | Ryżanka z zieleniną 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Kotlet jarski z kuskusem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) | Pasta z twarogiem i koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 400 ml                                       | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 663,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 101,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 61,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 453<br><b>Łonnik pokarmowy [g]</b> 57,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 66<br><b>Sól [g]</b> 5,1<br><b>WW [Por]</b> 45,5     |
| 2025-06-24 wtorek       | Szpital Maz. dieta podstawowa |  | Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Szynka firmowa 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>sałatka zburaka i fety 80 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Owoc 1 szt                  | Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Szynka wójta 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Owoc 1 szt | Zupa krem z dyni 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Sos jogurtowy 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Naleśniki zserem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>Jabłka prażone 100 g<br>Kompot owocowy 300 ml                                                    | wędlina kaliska 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>Rzodkiewka 80 g<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Sałata 10 g      | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 668,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 144,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 75,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370,8<br><b>Łonnik pokarmowy [g]</b> 39,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,7<br><b>Sól [g]</b> 8,3<br><b>WW [Por]</b> 37,3 |
|                         | Szpital Maz. dieta cukrzycowa |  | Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Szynka firmowa 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>sałatka zburaka i fety 80 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Owoc 1 szt                         | Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Szynka wójta 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Owoc 1 szt | Zupa krem z dyni 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Pieczeń rzymska 100 g ( <b>MIĘ, GOR</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Surówka z marchewki 120 g                                                              | wędlina kaliska 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>Rzodkiewka 80 g<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Sałata 10 g             | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 542,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 144,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362<br><b>Łonnik pokarmowy [g]</b> 55<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,3<br><b>Sól [g]</b> 8,4<br><b>WW [Por]</b> 36,3     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                   |                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                             | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-24 wtorek | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Szynka firmowa 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata 400 ml<br>Owoc 1 szt                                                                      | Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Szynka wójta 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Owoc 1 szt                         | Zupa krem z dyni 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Sos jogurtowy 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Naleśniki zserem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>Jabłka prażone 100 g<br>Kompot owocowy 300 ml                                                                         | wędlina kaliska 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Sałata 10 g                                                 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 545,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 137,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 74,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 347<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,4<br><b>Sól</b> [g] 7,9<br><b>WW</b> [Por] 35       |
|                   | Szpital Maz. Wysokokaloryczna   | Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Szynka firmowa 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>sałatka zburaka i fety 80 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Ser biały 40 g ( <b>BIA</b> )<br>Owoc 1 szt | Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Szynka wójta 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Owoc 1 szt                         | Zupa krem z dyni 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Sos jogurtowy 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Naleśniki zserem 400 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>Jabłka prażone 100 g<br>Kompot owocowy 300 ml                                                                         | wędlina kaliska 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>Rzodkiewka 80 g<br>Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Szynka drobiowa 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałata 10 g | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 018,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 174,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 84,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 408,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,4<br><b>Sól</b> [g] 9,8<br><b>WW</b> [Por] 41,1 |
|                   | Dieta Wegetariańska             | Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Ser biały 90 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>sałatka zburaka i fety 80 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Owoc 1 szt                                       | Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Owoc 1 szt                      | Zupa krem z dyni 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Sos jogurtowy 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Naleśniki zserem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>Jabłka prażone 100 g<br>Kompot owocowy 300 ml                                                                         | Pasta z twarogiem i koperkiem 100 g ( <b>BIA</b> )<br>Rzodkiewka 80 g<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 300 ml<br>Sałata 10 g                                                                      | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 637,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 128,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 79,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 371,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 70<br><b>Sól</b> [g] 5,1<br><b>WW</b> [Por] 37,5   |
|                   | Szpital Maz. dieta podstawowa   | Kasza jęczmienna na mleku 350 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Parówki 2 szt<br>Pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata 400 ml<br>Owoc 1 szt<br>ketchup 20 g                                                           | Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Polędwica sopocka 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Jogurt 150 szt ( <b>BIA</b> ) | Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml ( <b>BIA, JAJ</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Pierś z kurczaka panierowana 100 g ( <b>GLU, JAJ, MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Mizeria z jogurtem 120 g ( <b>BIA</b> )<br>Sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> ) | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Papryka 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 400 ml                                                                                        | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 426,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 133<br><b>Tłuszcz</b> [g] 72,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 314,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,4<br><b>Sól</b> [g] 7,4<br><b>WW</b> [Por] 31,5     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                  |                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                        | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-25 środa | Szpital Maz. dieta cukrzycowa   | Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU)<br>Parówki 2 szt<br>Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata 400 ml<br>Owoc 1 szt<br>ketchup 20 g                                            | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)<br>Jogurt 150 szt (BIA) | Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL)<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Pierś z kurczaka got. 100 g (MIĘ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)<br>Sos jarzynowy 50 g (SEL)  | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Jajko gotowane 1 szt (JAJ)<br>Papryka 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 400 ml                                     | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381<br>Białko ogółem [g] 131,9<br>Tłuszcz [g] 69,8<br>Węglowodany ogółem [g] 314,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4<br>suma cukrów prostych [g] 39,4<br>Sól [g] 7,1<br>WW [Por] 31,5   |
|                  | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU)<br>Parówki 2 szt<br>Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata 400 ml<br>Owoc 1 szt<br>ketchup 20 g                                                 | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)<br>Jogurt 150 szt (BIA) | Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL)<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Pierś z kurczaka got. 100 g (MIĘ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Buraczki 120 g (GLU)<br>Sos jarzynowy 50 g (SEL)            | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Jajko gotowane 1 szt (JAJ)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 400 ml                                    | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,8<br>Białko ogółem [g] 129,4<br>Tłuszcz [g] 70,2<br>Węglowodany ogółem [g] 310<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7<br>suma cukrów prostych [g] 42,6<br>Sól [g] 6,7<br>WW [Por] 31     |
|                  | Szpital Maz. Wysokokaloryczna   | Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU)<br>Parówki 2 szt<br>Wędzonka krotoszyńska 30 g (MIĘ)<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata 400 ml<br>Owoc 1 szt<br>ketchup 20 g | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)<br>Jogurt 150 szt (BIA) | Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ)<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Pierś z kurczaka panierowana 100 g (GLU, JAJ, MIĘ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)<br>Sos jarzynowy 50 g (SEL) | Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>szynka wiejska 50 g (MIĘ)<br>Papryka 80 g<br>Jajko gotowane 1 szt (JAJ)<br>Sałata 10 g<br>Herbata 400 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 743,7<br>Białko ogółem [g] 148,4<br>Tłuszcz [g] 83,4<br>Węglowodany ogółem [g] 355,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4<br>suma cukrów prostych [g] 46,9<br>Sól [g] 8,2<br>WW [Por] 35,7 |
|                  | Dieta Vegetariańska             | Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU)<br>twaróg (ser biały) 60 g (BIA)<br>Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata 400 ml<br>Owoc 1 szt                                     | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Ser żółty 50 g (BIA)<br>Jogurt 150 szt (BIA)         | Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ)<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Kotlet sojowy 100 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)<br>Sos jarzynowy 50 g (SEL)                                | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Jajko gotowane 1 szt (JAJ)<br>Papryka 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 400 ml                              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,4<br>Białko ogółem [g] 90,3<br>Tłuszcz [g] 69<br>Węglowodany ogółem [g] 315,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 27<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9<br>suma cukrów prostych [g] 40,7<br>Sól [g] 6,4<br>WW [Por] 31,5      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                     |                                 |  |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                 | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|---------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-26 czwartek | Szpital Maz. dieta podstawowa   |  |  | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT)<br>Zacierki na mleku 350 g (BIA)<br>Szynka w siatce 50 g (MIĘ)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt                         | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Kefir 150 ml (BIA)<br>Kielbasa kanapkowa 30 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL)<br>Gulasz wieprzowy 160 g (GLU, MIĘ)<br>Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Surówka colesław 120 g (JAJ)<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) | Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g                                     | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 966,3<br>Białko ogółem [g] 145<br>Tłuszcz [g] 85,1<br>Węglowodany ogółem [g] 426<br>Błonnik pokarmowy [g] 43<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8<br>suma cukrów prostych [g] 66,5<br>Sól [g] 6<br>WW [Por] 42,8         |
|                     | Szpital Maz. dieta cukrzycowa   |  |  | Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Zacierki na mleku 350 g (BIA)<br>Szynka w siatce 50 g (MIĘ)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt                                | Kefir 150 ml (BIA)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Kielbasa kanapkowa 30 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL)<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)<br>Surówka colesław 120 g (JAJ)<br>Gulasz wieprzowy 160 g (GLU, MIĘ)                         | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g                                            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,2<br>Białko ogółem [g] 131,9<br>Tłuszcz [g] 81,3<br>Węglowodany ogółem [g] 330<br>Błonnik pokarmowy [g] 46,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9<br>suma cukrów prostych [g] 65,8<br>Sól [g] 4,7<br>WW [Por] 33,1   |
|                     | Szpital Maz. dieta łatwostrawna |  |  | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Zacierki na mleku 350 g (BIA)<br>Szynka w siatce 50 g (MIĘ)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt                               | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Kefir 150 ml (BIA)<br>Kielbasa kanapkowa 30 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL)<br>Gulasz wieprzowy 160 g (GLU, MIĘ)<br>Bukiet jarzyn 120 g<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)                                  | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g                                           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,1<br>Białko ogółem [g] 135,6<br>Tłuszcz [g] 71,2<br>Węglowodany ogółem [g] 334,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9<br>suma cukrów prostych [g] 56,4<br>Sól [g] 5,5<br>WW [Por] 33,6 |
|                     | Szpital Maz. Wysokokaloryczna   |  |  | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Zacierki na mleku 350 g (BIA)<br>Ser żółty 30 g (BIA)<br>Pomidor 80 g<br>Szynka w siatce 50 g (MIĘ)<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Kefir 150 ml (BIA)<br>Kielbasa kanapkowa 30 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL)<br>Gulasz wieprzowy 160 g (GLU, MIĘ)<br>Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Surówka colesław 120 g (JAJ)<br>Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) | Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT)<br>Twarożek 30 g (BIA)<br>Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Dżem 25 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 207,4<br>Białko ogółem [g] 164,3<br>Tłuszcz [g] 88,5<br>Węglowodany ogółem [g] 460,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 45,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4<br>suma cukrów prostych [g] 68,7<br>Sól [g] 7,2<br>WW [Por] 46,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                     |                     |                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                        | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|---------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-26 czwartek | Dieta Vegetariańska |                                 | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT)<br>Zacierki na mleku 350 g (BIA)<br>Ser żółty 50 g (BIA)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt                            | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Kefir 150 ml (BIA)<br>Pasta z zielonego groszku 50 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL)<br>Gulasz paprykowy z soczewicą i pomidorami 160 g<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)<br>Surówka colesław 120 g (JAJ)                | Masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Twarożek 50 g (BIA)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Dżem 25 g        | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,5<br>Białko ogółem [g] 95,8<br>Tłuszcz [g] 67,5<br>Węglowodany ogółem [g] 383,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 48,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6<br>suma cukrów prostych [g] 80,5<br>Sól [g] 4,8<br>WW [Por] 38,6  |
|                     |                     | Szpital Maz. dieta podstawowa   | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)<br>twaróg (ser biały) 90 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Dżem 25 g<br>Owoc 1 szt             | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Serek topiony 30 g (BIA)<br>Owoc 1 szt                                              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL)<br>Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>surówka wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 120 g | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Ser żółty 60 g (BIA)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata 10 g              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,3<br>Białko ogółem [g] 118,6<br>Tłuszcz [g] 68,6<br>Węglowodany ogółem [g] 390,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2<br>suma cukrów prostych [g] 61,1<br>Sól [g] 4,6<br>WW [Por] 39   |
|                     |                     | Szpital Maz. dieta cukrzycowa   | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)<br>twaróg (ser biały) 90 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Owoc 1 szt<br>Jabłko 1 szt | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Serek topiony 30 g (BIA)<br>Owoc 1 szt                                              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>surówka wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 120 g<br>Filet z miruny na parze 100 g (RYB)                       | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Ser żółty 60 g (BIA)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata 10 g                     | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 601,7<br>Białko ogółem [g] 125,5<br>Tłuszcz [g] 70,3<br>Węglowodany ogółem [g] 390,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 53,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5<br>suma cukrów prostych [g] 83,6<br>Sól [g] 4,4<br>WW [Por] 38,9 |
|                     |                     | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)<br>twaróg (ser biały) 90 g (BIA)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Dżem 25 g<br>Owoc 1 szt   | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Serek topiony 30 g (BIA)<br>Owoc 1 szt                                              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL)<br>Filet z miruny na parze 100 g (RYB)<br>Warzywa po grecku 120 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g                                                  | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pasta z cukinii, sera i pomidorów 100 g (BIA)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo pszenne 120 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,8<br>Białko ogółem [g] 124,1<br>Tłuszcz [g] 59,2<br>Węglowodany ogółem [g] 360,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5<br>suma cukrów prostych [g] 60,5<br>Sól [g] 3,9<br>WW [Por] 36   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                   |                               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                          | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-27 piątek | Szpital Maz. Wysokokaloryczna | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT)<br>Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)<br>twaróg (ser biały) 90 g (BIA)<br>Jajko gotowane 1 szt (JAJ)<br>Sałata 10 g<br>Dżem 25 g<br>Owoc 1 szt                         | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Serek topiony 30 g (BIA)<br>Owoc 1 szt                                             | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL)<br>Filet z miruny panierowany pieczony 120 g (GLU, JAJ, RYB)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>surówka wielowarzynna z ogórkiem i koperkiem 120 g | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT)<br>Ser żółty 60 g (BIA)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata 10 g<br>Pasta z cukinii, sera i pomidorów 100 g (BIA)<br>Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 992,9<br>Białko ogółem [g] 160,4<br>Tłuszcz [g] 80,4<br>Węglowodany ogółem [g] 425,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 43,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8<br>suma cukrów prostych [g] 64,9<br>Sól [g] 6,5<br>WW [Por] 42,6 |
|                   | Dieta Vegetariańska           | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)<br>twaróg (ser biały) 90 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Dżem 25 g<br>Owoc 1 szt                                                       | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Serek topiony 30 g (BIA)<br>Owoc 1 szt                                             | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL)<br>Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>surówka wielowarzynna z ogórkiem i koperkiem 120 g | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Ser żółty 60 g (BIA)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata 10 g                                                                                | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,3<br>Białko ogółem [g] 118,6<br>Tłuszcz [g] 68,6<br>Węglowodany ogółem [g] 390,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2<br>suma cukrów prostych [g] 61,1<br>Sól [g] 4,6<br>WW [Por] 39   |
| 2025-06-28 sobota | Szpital Maz. dieta podstawowa | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU)<br>wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt | Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Szynkowa 30 g (MIĘ)<br>Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Jogurt naturalny 150 g (BIA) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL)<br>Makaron gotowany 170 g (GLU)<br>Sos boloński 160 g (GLU, MIĘ)<br>Jabłko 1 szt                                                                | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Kiełbasa śląska na ciepło 100 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>sos tzatziki 40 g (BIA)                                                | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 561,3<br>Białko ogółem [g] 143,2<br>Tłuszcz [g] 86,5<br>Węglowodany ogółem [g] 350,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 28<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1<br>suma cukrów prostych [g] 38,1<br>Sól [g] 10,8<br>WW [Por] 35    |
|                   | Szpital Maz. dieta cukrzycowa | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU)<br>wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt        | Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Szynkowa 30 g (MIĘ)<br>Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Jogurt naturalny 150 g (BIA) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL)<br>Makaron razowy gotowany 170 g<br>Sos boloński 160 g (GLU, MIĘ)<br>Jabłko 1 szt                                                                      | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Kiełbasa śląska na ciepło 100 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>sos tzatziki 40 g (BIA)                                                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,9<br>Białko ogółem [g] 129,4<br>Tłuszcz [g] 87,1<br>Węglowodany ogółem [g] 243,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1<br>suma cukrów prostych [g] 37,1<br>Sól [g] 8,9<br>WW [Por] 24,3 |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                      |                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-28 sobota    | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor bs 80 g<br>Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>wędlina kaliska 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt                                                       | Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Szynkowa 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )   | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa ziemniaczana 350 g ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Makaron gotowany 170 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos boloński 160 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g              | masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>kiełbasa krakowska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g                                                                              | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 288,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 131,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 80,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,9<br><b>Łbionnik pokarmowy [g]</b> 18,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,2<br><b>Sól [g]</b> 6,7<br><b>WW [Por]</b> 30,5 |
|                      | Szpital Maz. Wysokokaloryczna   | masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>twarożek z rzodkiewką 90 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>wędlina kaliska 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>Owoc 1 szt | Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Szynkowa 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )   | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Makaron gotowany 170 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos boloński 160 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>Jabłko 1 szt                                 | masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>kiełbasa krakowska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Kiełbasa śląska na ciepło 100 g<br>sos tzatziki 40 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 803<br><b>Białko ogółem [g]</b> 168,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 95,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,7<br><b>Łbionnik pokarmowy [g]</b> 29,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,2<br><b>Sól [g]</b> 11,2<br><b>WW [Por]</b> 36,7  |
|                      | Dieta Vegetariańska             | masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>twarożek z rzodkiewką 90 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt                                                                                     | Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Pasta z zielonego groszku 50 g<br>Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Sos boloński z tofu/ wege 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Makaron gotowany 170 g ( <b>GLU</b> )<br>Jabłko 1 szt                         | masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g                                                                                 | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 248,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 100,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 69,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,9<br><b>Łbionnik pokarmowy [g]</b> 31,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,6<br><b>Sól [g]</b> 5,7<br><b>WW [Por]</b> 35,9 |
| 2025-06-29 niedziela | Szpital Maz. dieta podstawowa   | masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ogórki kiszone 80 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt                                                                                 | Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Szynka w siatce 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> )      | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>Surówka z selera i jabłka 120 g ( <b>SEL</b> ) | masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Szynka drobiowa 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g                                                                           | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 400,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 120,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 66,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,6<br><b>Łbionnik pokarmowy [g]</b> 39<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,1<br><b>Sól [g]</b> 7,7<br><b>WW [Por]</b> 35,1   |

|                      |                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                  | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-29 niedziela | Szpital Maz. dieta cukrzycowa   | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ogórki kiszone 80 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt                                                             | Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Serek topiony 30 g ( <b>BIA</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> )   | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>Surówka z selera i jabłka 120 g ( <b>SEL</b> ) | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Szynka drobiowa 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g                                    | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 286,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 113,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 71,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,4<br><b>Sól [g]</b> 6,4<br><b>WW [Por]</b> 32,1 |
|                      | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt                                                                   | Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Szynka w siatce 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> ) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kotlet mielony got.na parze 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Marchewka gotowana 120 g ( <b>BIA, GLU</b> )    | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Szynka drobiowa 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g                                   | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 266,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 121,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 71,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,3<br><b>Sól [g]</b> 6,9<br><b>WW [Por]</b> 30,2   |
|                      | Szpital Maz. Wysokokaloryczna   | masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ogórki kiszone 80 g<br>Sałata 10 g<br>Pasta z twarogu i szynki 50 g ( <b>BIA, MIĘ</b> )<br>Owoc 1 szt | Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Szynka w siatce 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> ) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet mielony pieczony 120 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>Surówka z selera i jabłka 120 g ( <b>SEL</b> ) | masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Szynka drobiowa 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Pasta z ciecierzycy 60 g | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 697,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 141,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 73,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 389,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,4<br><b>Sól [g]</b> 8,1<br><b>WW [Por]</b> 39,1   |
|                      | Dieta Vegetariańska             | masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>pasta twarogowa z czubrycą 90 g ( <b>BIA</b> )<br>Ogórki kiszone 80 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt                                                 | Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Serek topiony 30 g ( <b>BIA</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> )   | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kotlet jajeczny 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Surówka z selera i jabłka 120 g ( <b>SEL</b> )         | masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Pasta z ciecierzycy 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g                                        | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 497,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 97,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 389,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,4<br><b>Sól [g]</b> 6,2<br><b>WW [Por]</b> 39,1  |

|                         |                                |  |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|--------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-30 poniedziałek | Szpital Maz. dieta podstawowa  |  |  | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT)<br>płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA)<br>Parówki 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt<br>ketchup 20 g                               | Szynka włoska 30 g (MIĘ)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Owoc 1 szt | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ)<br>Potrawka z kurczakiem 160 g (MIĘ, SEL)<br>Ryż gotowany 180 g<br>Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>twaróg (ser biały) 90 g (BIA)<br>Papryka 80 g                           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,4<br>Białko ogółem [g] 126,5<br>Tłuszcz [g] 71,2<br>Węglowodany ogółem [g] 396,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1<br>suma cukrów prostych [g] 60,1<br>Sól [g] 7,7<br>WW [Por] 39,8 |
|                         | Szpital Maz. dieta cukrzycowa  |  |  | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA)<br>Parówki 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt<br>ketchup 20 g                                      | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Szynka włoska 30 g (MIĘ)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Owoc 1 szt | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ)<br>Ryż brązowy 180 g<br>Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g<br>Potrawka z kurczakiem 160 g (MIĘ, SEL)  | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>twaróg (ser biały) 90 g (BIA)<br>Papryka 80 g                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,3<br>Białko ogółem [g] 139,7<br>Tłuszcz [g] 68,4<br>Węglowodany ogółem [g] 338,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 43,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1<br>suma cukrów prostych [g] 68,5<br>Sól [g] 6<br>WW [Por] 34,1   |
|                         | Szpital Maz. dieta łatwstrawna |  |  | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA)<br>Parówki 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt<br>ketchup 20 g                                     | Szynka włoska 30 g (MIĘ)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Owoc 1 szt | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa selerowa 350 ml<br>Potrawka z kurczakiem 160 g (MIĘ, SEL)<br>Ryż gotowany 180 g<br>Buraczki 120 g (GLU)                                          | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>twaróg (ser biały) 90 g (BIA)<br>Pomidor 80 g                                 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,9<br>Białko ogółem [g] 141,5<br>Tłuszcz [g] 68,1<br>Węglowodany ogółem [g] 334,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4<br>suma cukrów prostych [g] 53,6<br>Sól [g] 5,5<br>WW [Por] 33,9 |
|                         | Szpital Maz. Wysokokaloryczna  |  |  | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT)<br>płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA)<br>Parówki 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Jajko gotowane 1 szt (JAJ)<br>Owoc 1 szt<br>ketchup 20 g | Szynka włoska 30 g (MIĘ)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Owoc 1 szt | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ)<br>Potrawka z kurczakiem 160 g (MIĘ, SEL)<br>Ryż gotowany 200 g<br>Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT)<br>Szynka rzeź 50 g (MIĘ)<br>twaróg (ser biały) 90 g (BIA)<br>Papryka 80 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 047,8<br>Białko ogółem [g] 157,4<br>Tłuszcz [g] 85,6<br>Węglowodany ogółem [g] 430,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 42<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4<br>suma cukrów prostych [g] 60,5<br>Sól [g] 8,6<br>WW [Por] 43,4   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-22 do dnia 2025-07-01 MAZOWIECKI SZPITAL

|                         |                     |                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                             | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|---------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-30 poniedziałek | Dieta Vegetariańska |                                 | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT)<br>płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA)<br>Jajko gotowane 1 szt (JAJ)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt | Ser żółty 20 g (BIA)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Owoc 1 szt        | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa selerowa 350 ml<br>Potrawka warzywna z ciecierzycą 160 g<br>Ryż gotowany 180 g<br>Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g                                                | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>twaróg (ser biały) 90 g (BIA)<br>Papryka 80 g                                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,7<br>Białko ogółem [g] 80,5<br>Tłuszcz [g] 66<br>Węglowodany ogółem [g] 388,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9<br>suma cukrów prostych [g] 60<br>Sól [g] 6,6<br>WW [Por] 38,9    |
|                         |                     | Szpital Maz. dieta podstawowa   | Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA)<br>Kiełbasa kanapkowa 50 g<br>Papryka 80 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt   | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Twarożek ziołowy 30 g (BIA)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Owoc 1 szt | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL)<br>Pulpetywieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos pomidorowy 80 g (SEL)<br>Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, R YB)<br>Ogórki kiszzone 80 g<br>Sałata 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,6<br>Białko ogółem [g] 113<br>Tłuszcz [g] 66,6<br>Węglowodany ogółem [g] 344,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3<br>suma cukrów prostych [g] 58,5<br>Sól [g] 6,9<br>WW [Por] 34,4 |
|                         |                     | Szpital Maz. dieta cukrzycowa   | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA)<br>Kiełbasa kanapkowa 50 g<br>Papryka 80 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt          | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Twarożek ziołowy 30 g (BIA)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Owoc 1 szt | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)<br>Pulpetywieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ)<br>Sos pomidorowy 80 g (SEL) | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, R YB)<br>Ogórki kiszzone 80 g<br>Sałata 10 g        | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,1<br>Białko ogółem [g] 110,1<br>Tłuszcz [g] 66,5<br>Węglowodany ogółem [g] 327,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1<br>suma cukrów prostych [g] 59<br>Sól [g] 6,8<br>WW [Por] 32,7 |
|                         |                     | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA)<br>Kiełbasa kanapkowa 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 1 szt         | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Twarożek ziołowy 30 g (BIA)<br>Masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>Owoc 1 szt | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL)<br>Pulpetywieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet warzyw 120 g<br>Sos pomidorowy 80 g (SEL)            | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, R YB)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326<br>Białko ogółem [g] 113,3<br>Tłuszcz [g] 66,9<br>Węglowodany ogółem [g] 341,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 44,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2<br>suma cukrów prostych [g] 72,2<br>Sól [g] 7<br>WW [Por] 34,2   |

|                   |                               |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                          | SUMA                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-01 wtorek | Szpital Maz. Wysokokaloryczna |  | Pieczyno mieszane 150 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kielbasa kanapkowa 50 g Papryka 80 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Owoc 1 szt | Kajzerka 1 szt (GLU) Twarożek ziołowy 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Owoc 1 szt | Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 120 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 80 g (SEL) Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) | masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 150 g (GLU, ŻYT) kielbasa szynkowa 30 g (MIE) Ogórki kiszane 80 g Sałata 10 g Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, R YB) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 740,4 Białko ogółem [g] 138,7 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 401,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 8,5 WW [Por] 40,1 |
|                   | Dieta Vegetariańska           |  | Pieczyno mieszane 150 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt                         | Kajzerka 1 szt (GLU) Twarożek ziołowy 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Owoc 1 szt | Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety warzywne 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 g (SEL) Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)                      | masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, R YB) Ogórki kiszane 80 g Sałata 10 g                              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,4 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 391,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 4,9 WW [Por] 39,2    |