

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-22 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Pieczyno mieszane 100 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Papryka 40 g Sałata 10 g Cukier 5 g	twarożek z koperkiem 10 g (BIA) Pieczyno chrupkie 6 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Szynka duszona 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) Sos pieczeniowy 50 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczyno mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Pasta rybno serowa 90 g (BIA, RYB) Ogórek świeży 40 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 161,4 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sól [g] 7,1 WW [Por] 27,9 Cholesterol [mg] 283,4
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Papryka 40 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 20 g (ŻYT) twarożek z koperkiem 30 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) Szynka duszona 90 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta rybno serowa 90 g (BIA, RYB) Ogórek świeży 40 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 098,7 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 256,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 40,3 Sól [g] 7 WW [Por] 25,5 Cholesterol [mg] 299,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Cukier 5 g	twarożek z koperkiem 10 g (BIA) Pieczyno chrupkie 6 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Szynka duszona 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 100 g Sos pieczeniowy 50 g	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta rybno serowa 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 128,1 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 7,1 WW [Por] 27,9 Cholesterol [mg] 283,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-08-04 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-22 wtorek	Szpital Maz. dieta bezmleczna		Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Papryka 40 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 10 g Pieczywo chrupkie 6 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Szynka duszona 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 100 g Sos pieczeniowy 50 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) pasta rybna z ogórkiem i koperkiem 90 g Ogórek świeży 40 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 984,3 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 5,4 WW [Por] 30,3 Cholesterol [mg] 221,9
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Papryka 40 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Cukier 5 g	twarożek z koperkiem 10 g (BIA) Pieczywo chrupkie 6 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Szynka duszona 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) Sos pieczeniowy 50 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Ogórek świeży 40 g Pasta rybno serowa 90 g (BIA, RYB) Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 501,1 Białko ogółem [g] 150 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 303 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 8,7 WW [Por] 30,3 Cholesterol [mg] 696,9
	Dieta Vegetariańska		Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 40 g Sałata 10 g Cukier 5 g	twarożek z koperkiem 10 g (BIA) Pieczywo chrupkie 6 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety warzywne z kaszą 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) Sos pieczeniowy 50 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Pasta rybno serowa 90 g (BIA, RYB) Ogórek świeży 40 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 143,7 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 5,3 WW [Por] 30,1 Cholesterol [mg] 536,7

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-23 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Cukier 5 g	arbuz 150 g Wafle ryżowe 5 g Pasta z zielonego groszku 20 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos jogurtowo-truskawkowy 140 g (BIA) Pierogi z serem 200 g (BIA, GLU) Jabłko 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka z buraków z oliwą 60 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,5 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 3,1 WW [Por] 28,6 Cholesterol [mg] 749,2
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g	arbuz 150 g Pieczywo razowe 20 g (ŻYT) kielbasa szynkowa 20 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Makaron razowy gotowany 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy 140 g (BIA) Jabłko 100 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pierś wędzona z indyka 50 g Ogórki kiszone 60 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893,7 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 196,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 3,5 WW [Por] 19,6 Cholesterol [mg] 734,6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Cukier 5 g	arbuz 150 g Wafle ryżowe 5 g Pasta z zielonego groszku 20 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Pierogi z serem 200 g (BIA, GLU) Sos jogurtowo-truskawkowy 140 g (BIA) Jabłka prażone 100 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka z buraków z oliwą 60 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,5 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 266,2 Błonnik pokarmowy [g] 19 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 2,6 WW [Por] 26,8 Cholesterol [mg] 776,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-08-04 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-23 środa	Szpital Maz. dieta bezmleczna		Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Cukier 5 g	arbuz 150 g Wafle ryżowe 5 g Pasta z zielonego groszku 20 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 200 g (GLU) Jabłko 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka z buraków z oliwą 60 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 156,8 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 3,3 WW [Por] 30,6 Cholesterol [mg] 793
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Szynka włoska 30 g (MIĘ) Cukier 5 g	arbuz 150 g Wafle ryżowe 5 g Pasta z zielonego groszku 20 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos jogurtowo-truskawkowy 150 g (BIA) Pierogi z serem 300 g (BIA, GLU) Jabłko 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka z buraków z oliwą 60 g Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 486,1 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 4,3 WW [Por] 33,2 Cholesterol [mg] 789
	Dieta Wegetariańska		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Cukier 5 g	arbuz 150 g Wafle ryżowe 5 g Pasta z zielonego groszku 20 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos jogurtowo-truskawkowy 140 g (BIA) Pierogi z serem 200 g (BIA, GLU) Jabłko 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Humus 70 g Sałatka z buraków z oliwą 60 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 124,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 3,1 WW [Por] 30,2 Cholesterol [mg] 710,4

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-24 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (<i>GLU, ŻYT</i>) Kasza manna na mleku 350 ml (<i>BIA, GLU</i>) pasta twarogowa z czubrycą 100 g (<i>BIA</i>) Ogórek świeży 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Cukier 5 g	morele 50 g Jogurt naturalny 100 g (<i>BIA</i>)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (<i>SEL</i>) Schab pieczony 100 g (<i>MIĘ</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 100 g (<i>JAJ</i>) Sos jasny 50 g (<i>BIA, GLU</i>)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (<i>GLU, ŻYT</i>) Szynka galicyjska 50 g (<i>MIĘ</i>) pasta zielonego groszku i oliwek 50 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 978,2 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 248,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sól [g] 4,3 WW [Por] 24,9 Cholesterol [mg] 251,8
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 100 g (<i>ŻYT</i>) Herbata 300 ml Zupa z soczewicą 350 ml (<i>SEL</i>) pasta twarogowa z czubrycą 100 g (<i>BIA</i>) Ogórek świeży 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>)	morele 50 g Pieczywo razowe 30 g (<i>ŻYT</i>) Szynka wójta 30 g (<i>MIĘ</i>) Masło śmietankowe 5 g (<i>BIA</i>) Jogurt naturalny 100 g (<i>BIA</i>)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 100 g (<i>JAJ</i>) Schab pieczony 100 g (<i>MIĘ</i>) Sos jasny 50 g (<i>BIA, GLU</i>)	Pieczywo razowe 100 g (<i>ŻYT</i>) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (<i>MIĘ</i>) pasta zielonego groszku i oliwek 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 853,7 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 216,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 34,6 Sól [g] 4,3 WW [Por] 21,6 Cholesterol [mg] 267
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<i>BIA, GLU</i>) pasta twarogowa z czubrycą 100 g (<i>BIA</i>) Pomidor 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Cukier 5 g	morele 50 g Jogurt naturalny 100 g (<i>BIA</i>)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (<i>SEL</i>) Schab pieczony 100 g (<i>MIĘ</i>) Buraczki 100 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g (<i>BIA, GLU</i>)	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (<i>MIĘ</i>) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 50 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 927,9 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 251,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 3,1 WW [Por] 25,2 Cholesterol [mg] 252,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-08-04 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-24 czwartek	Szpital Maz. dieta bezmleczna		Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Szynka w siatce 60 g (MIĘ) Ogórek świeży 40 g Sałata 10 g Cukier 5 g	morele 50 g Jogurt bez laktozy 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 400 g (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 100 g (JAJ) Sos pieczeniowy 50 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) pasta z zielonego groszku i oliwek 50 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 883,3 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 245,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 40,5 Sól [g] 5,9 WW [Por] 24,5 Cholesterol [mg] 233,4
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 100 g (BIA) Ogórek świeży 40 g Sałata 10 g Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Cukier 5 g	morele 50 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (SEL) Schab pieczony 120 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 100 g (JAJ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) pasta z zielonego groszku i oliwek 50 g Sałata 10 g Filet kruchy 50 g (MIĘ) Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 149,6 Białko ogółem [g] 142,2 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 272,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sól [g] 6,8 WW [Por] 27,3 Cholesterol [mg] 264,4
	Dieta Vegetariańska		Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 100 g (BIA) Ogórek świeży 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Cukier 5 g	morele 50 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (SEL) Kotlet sojowy 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 100 g (JAJ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 40 g (BIA) pasta z zielonego groszku i oliwek 50 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 726,1 Białko ogółem [g] 65,3 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 249,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sól [g] 3,9 WW [Por] 24,9 Cholesterol [mg] 125,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-08-04 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-25 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g Cukier 5 g	Banan 70 g Hummus z ciecierzycy 10 g Pieczywo chrupkie 6 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z młodej kapusty z koprem 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, RYB) Sałata 20 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,5 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 258,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 4,8 WW [Por] 25,9 Cholesterol [mg] 320,1
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g	Banan 70 g Pieczywo razowe 20 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka rzeź 20 g (MIĘ) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z młodej kapusty z koprem 100 g Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, RYB) Sałata 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,8 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 245 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sól [g] 5,4 WW [Por] 24,6 Cholesterol [mg] 331,8
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 110 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Twaróg wiejski 90 g (BIA) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g Cukier 5 g	Banan 70 g Hummus z ciecierzycy 10 g Pieczywo chrupkie 6 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 100 g Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 110 g (GLU) Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, RYB) Sałata 20 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,2 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 255,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 5,3 WW [Por] 25,8 Cholesterol [mg] 319,4

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-25 piątek	Szpital Maz. dieta bezmleczna		Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Pasta z zielonego groszku 60 g Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g Cukier 5 g	Banan 70 g Hummus z ciecierzycy 10 g Pieczywo chrupkie 6 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Surówka z młodej kapusty z koprem 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Pasta rybno jajeczna 90 g (JAJ, RYB) Sałata 20 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 125,1 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 260,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 5,5 WW [Por] 26,2 Cholesterol [mg] 687,3
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g Pasta z zielonego groszku 50 g Cukier 5 g	Banan 70 g Hummus z ciecierzycy 10 g Pieczywo chrupkie 6 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z miruny panierowany pieczony 130 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z młodej kapusty z koprem 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser biały 60 g (BIA) Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, RYB) Sałata 20 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 297,5 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 5 WW [Por] 28,3 Cholesterol [mg] 330,5
	Dieta Vegetariańska		Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g Cukier 5 g	Banan 70 g Pieczywo chrupkie 6 g Hummus z ciecierzycy 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z młodej kapusty z koprem 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, RYB) Sałata 20 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 060,5 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 258,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 4,8 WW [Por] 25,9 Cholesterol [mg] 320,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-08-04 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-26 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczeń z soczewicyi cukinii 100 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Cukier 5 g	Jabłko 100 g Twarożek śmietankowy 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 20 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 140 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 45 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 050,1 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 5,4 WW [Por] 29,2 Cholesterol [mg] 514,5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczeń z soczewicyi cukinii 100 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Sałata 10 g	Twarożek śmietankowy 30 g (BIA) Jabłko 100 g Pieczywo razowe 20 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 140 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Mizeria z jogurtem 100 g (BIA)	Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 45 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 930,1 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 265,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sól [g] 5,2 WW [Por] 26,8 Cholesterol [mg] 514,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczeń z soczewicyi cukinii 100 g (GLU, SEL) Pomidor 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Cukier 5 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pieczywo pszenne 20 g (GLU) Jabłko 100 g Twarożek śmietankowy 30 g (BIA)	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 140 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 100 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml	Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 90 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 895,4 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 271,3 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 4,6 WW [Por] 27,3 Cholesterol [mg] 185,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-08-04 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-26 sobota	Szpital Maz. dieta bezmleczna		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Pieczeń z soczewicy cukinii 100 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Cukier 5 g	kiełbasa krakowska 20 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 20 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Jabłko 100 g	Zupa grysiowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 140 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana b/m 100 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 45 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 791,4 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 268,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 4,2 WW [Por] 27,1 Cholesterol [mg] 167,8
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczeń z soczewicy cukinii 100 g (GLU, SEL) Szynka chłopska 30 g (MIĘ) Papryka 40 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Cukier 5 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek śmietankowy 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 20 g (GLU) Jabłko 100 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Humus 30 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 45 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,9 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 5,9 WW [Por] 32,3 Cholesterol [mg] 558
	Dieta Wegetariańska		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczeń z soczewicy cukinii 100 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Cukier 5 g	Pieczywo pszenne 20 g (GLU) Jabłko 100 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek śmietankowy 30 g (BIA)	Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) Gulasz warzywny z cukinią, pomidora mi i ciecierzycą 140 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Mizeria z jogurtem 100 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	Humus 70 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 45 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 045,2 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sól [g] 3,9 WW [Por] 31,9 Cholesterol [mg] 474,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-08-04 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-27 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa		Wędzonka krotoszyńska 60 g (MIĘ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)	arbuz 150 g Wafle ryżowe 7 g Pasta jajeczna 10 g (JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 90 g (GLU, MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Sałata z jogurtem 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 50 g Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 880,1 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 251,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sól [g] 2,6 WW [Por] 25,1 Cholesterol [mg] 279,3
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Wędzonka krotoszyńska 60 g (MIĘ) Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 20 g (ŻYT) wędlina kaliska 20 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) arbuz 150 g	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 90 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z jogurtem 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 50 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 939,2 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 250,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 47 Sól [g] 3,5 WW [Por] 25,2 Cholesterol [mg] 226,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Wędzonka krotoszyńska 60 g (MIĘ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)	arbuz 150 g Wafle ryżowe 7 g Pasta jajeczna 10 g (JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 90 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pomidor 50 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Ser biały 90 g (BIA) Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 757,8 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 238,5 Błonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 2,3 WW [Por] 23,8 Cholesterol [mg] 294,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-08-04 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-27 niedziela	Szpital Maz. dieta bezmleczna		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Wędzonka krotoszyńska 60 g (MIĘ) Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Cukier 5 g	arbuz 150 g Wafle ryżowe 7 g Pasta jajeczna 10 g (JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 90 g (GLU, MIĘ) Sos pietruszkowy b/m 50 g Fasolka szparagowa 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	kielbasa szynkowa 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 50 g Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 705,6 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 235,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 4,4 WW [Por] 23,6 Cholesterol [mg] 335,4
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Wędzonka krotoszyńska 60 g (MIĘ) Twarożek śmietankowy 50 g (BIA) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)	arbuz 150 g Wafle ryżowe 7 g Pasta jajeczna 10 g (JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata z jogurtem 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 50 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 130 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 276,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 4,1 WW [Por] 27,6 Cholesterol [mg] 331,2
	Dieta Wegetariańska		Twarożek śmietankowy 80 g (BIA) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)	arbuz 150 g Pasta jajeczna 10 g (JAJ) Wafle ryżowe 7 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z jogurtem 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 50 g Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 992,2 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 272 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 3,3 WW [Por] 27,2 Cholesterol [mg] 562,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-08-04 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-28 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) sos jogurtowy ze szczypiorkiem 30 g (BIA) Herbata 300 ml Cukier 5 g	morele 50 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Paprykarz domowy 100 g (RYB) Sałata 10 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,6 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 251,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 4,1 WW [Por] 25,2 Cholesterol [mg] 839,9
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) sos jogurtowy ze szczypiorkiem 30 g (BIA) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 20 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka staropolska 20 g (MIĘ) morele 50 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Paprykarz domowy 100 g (RYB) Sałata 10 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 988,9 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 233,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sól [g] 4,2 WW [Por] 23,3 Cholesterol [mg] 869,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) sos jogurtowy ze szczypiorkiem 30 g (BIA) Herbata 300 ml Cukier 5 g	morele 50 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana zolejem 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Paprykarz domowy 100 g (RYB) Sałata 10 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,7 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 227,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 3,7 WW [Por] 22,8 Cholesterol [mg] 913,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-08-04 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-28 poniedziałek	Szpital Maz. dieta bezmleczna		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) szczypiorek 10 g Herbata 300 ml Cukier 5 g	morele 50 g Jogurt bez laktozy 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzynna 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Paprykarz domowy 100 g (RYB) Sałata 10 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Mus owocowy 150 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 976,9 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 3,9 WW [Por] 26 Cholesterol [mg] 832,3
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Szynka wójta 40 g (MIĘ) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) sos jogurtowy ze szczypiorkiem 30 g (BIA) Herbata 300 ml Cukier 5 g	morele 50 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 130 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka wielowarzynna 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Paprykarz domowy 130 g (RYB) Ser biały 50 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 311,5 Białko ogółem [g] 141,2 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 280,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 4,8 WW [Por] 28 Cholesterol [mg] 876,1
	Dieta Wegetariańska		Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) sos jogurtowy ze szczypiorkiem 30 g (BIA) Herbata 300 ml Cukier 5 g	morele 50 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety sojowe 100 g (SOJ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzynna 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Paprykarz domowy 100 g (RYB) Sałata 10 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 109,3 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 4,4 WW [Por] 30,8 Cholesterol [mg] 839,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-08-04 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-29 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 100 g Sałata 10 g Ogórek małosolny 50 g Herbata 300 ml Cukier 5 g	Banan 70 twarożek z suszonymi pomidorami 10 g (BIA) Wafle ryżowe 7 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Pyżyz mięsem gotowane 300 g Surówka colesław 100 g (JAJ)	Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Surówka warzywna z oliwą 70 g Sałata 10 g Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 096,9 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 272,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 3,9 WW [Por] 27,3 Cholesterol [mg] 270,8
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo razowe 110 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 100 g Sałata 10 g Ogórek małosolny 50 g Herbata 300 ml	Banan 70 Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) połędwica drobiowa 20 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Potrawka warzywna z tofu 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka colesław 100 g (JAJ)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Surówka warzywna z oliwą 70 g Sałata 10 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 837,3 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 239,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 3,6 WW [Por] 24,1 Cholesterol [mg] 233,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 110 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 100 g Sałata 10 g Pomidor 50 g Herbata 300 ml Cukier 5 g	Banan 70 Wafle ryżowe 7 g twarożek z suszonymi pomidorami 10 g (BIA)	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Pyżyz mięsem gotowane 300 g Buraczki gotowane 100 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Warzywa gotowane 70 g Sałata 10 g Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 965 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 3,2 WW [Por] 26,5 Cholesterol [mg] 251,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-08-04 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-29 wtorek	Szpital Maz. dieta bezmleczna		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Paszтет drobiowy 100 g Sałata 10 g Ogórek małosolny 50 g Herbata 300 ml Cukier 5 g	Banan 70 Wafle ryżowe 7 g Hummus z suszonymi pomidorami 10 g	zupa z fasolki szparagowej b/ml 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Pyzy z mięsem gotowane 300 g Surówka colesław 100 g (JAJ)	Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Surówka warzywna z oliwą 70 g Sałata 10 g Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 938,3 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 254,2 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 4,5 WW [Por] 25,5 Cholesterol [mg] 278,8
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 100 g Sałata 10 g Ogórek małosolny 50 g Herbata 300 ml Filet kruchy 30 g (MIĘ) Cukier 5 g	Banan 70 Wafle ryżowe 7 g twarożek z suszonymi pomidorami 10 g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Pyzy z mięsem gotowane 350 g Surówka colesław 100 g (JAJ)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Surówka warzywna z oliwą 70 g Sałata 10 g Herbata 300 ml Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 260,9 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sól [g] 5,5 WW [Por] 29,8 Cholesterol [mg] 295,1
	Dieta Vegetariańska		płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek małosolny 50 g Herbata 300 ml Cukier 5 g	Banan 70 Wafle ryżowe 7 g twarożek z suszonymi pomidorami 10 g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Potrawka warzywna z tofu 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka colesław 100 g (JAJ)	Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Surówka warzywna z oliwą 70 g Sałata 10 g Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 886,1 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 276,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 60 Sól [g] 3,5 WW [Por] 27,8 Cholesterol [mg] 147,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-08-04 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-30 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa		Kasza jaglana na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 400 ml Cukier 5 g	Nektarynka 50 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	zupa zacierkowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbek francuski gotowany 110 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki z jabłkiem 100g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Szynka włoska 50 g (MIĘ) sałatka wiosenna z koperkiem 60 g Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 944,2 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 257,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sól [g] 2,9 WW [Por] 25,7 Cholesterol [mg] 201,9
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Kasza jaglana na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo razowe 110 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 400 ml	Nektarynka 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Sałata 5 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	zupa zacierkowa 400 ml (SEL) Pulpetywieprzowe gotowane 120 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo razowe 110 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Szynka włoska 50 g (MIĘ) sałatka wiosenna z koperkiem 60 g Herbata 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 979,9 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 235,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 37,2 Sól [g] 3,3 WW [Por] 23,5 Cholesterol [mg] 259,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Kasza jaglana na mleku 400 ml (BIA) Pieczywo pszenne 110 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 400 ml Cukier 5 g	Nektarynka 50 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	zupa zacierkowa 400 ml (SEL) Pulpetywieprzowe gotowane 120 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia duszona 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 110 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Szynka włoska 50 g (MIĘ) Herbata 300 ml sałatka wiosenna z koperkiem 60 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 887,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 225,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 2,5 WW [Por] 22,5 Cholesterol [mg] 252,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-08-04 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-30 środa	Szpital Maz. dieta bezmleczna		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 400 ml Cukier 5 g	Nektarynka 50 g Jogurt bez laktozy 100 g	Zupa zacierkowa b/m 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbek francuski gotowany 110 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Szynka włoska 50 g (MIĘ) sałatka wiosenna z koperkiem 60 g Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 907,7 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 256,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 42,5 Sól [g] 2,9 WW [Por] 25,7 Cholesterol [mg] 203,3
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Kasza jaglana na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 130 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 400 ml Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Cukier 5 g	Nektarynka 50 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	zupa zacierkowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gołąbek francuski gotowany 130 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Szynka włoska 50 g (MIĘ) sałatka wiosenna z koperkiem 60 g Herbata 300 ml Ser żółty 30 g (BIA) Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 214,4 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 282 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sól [g] 3,4 WW [Por] 28,2 Cholesterol [mg] 241,8
	Dieta Vegetariańska		Kasza jaglana na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Hummus z ciecierzycy 80 g Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 400 ml Cukier 5 g	Nektarynka 50 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	zupa zacierkowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gołąbek francuski warzywny 110 g (SEL) Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Ser żółty 50 g (BIA) sałatka wiosenna z koperkiem 60 g Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 938,2 Białko ogółem [g] 52,4 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 2,8 WW [Por] 28,5 Cholesterol [mg] 93,4

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-31 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Rukola 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Cukier 5 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA) Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 90 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka warzywna z oliwą 100 g	Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Papryka 40 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 224,3 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 3,4 WW [Por] 29,2 Cholesterol [mg] 313,4
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Rukola 10 g Pomidor 40 g Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)	Jogurt naturalny 100 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Jabłko 100 g Pieczywo razowe 20 g (ŻYT) twarożek z koperkiem 40 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 90 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka warzywna z oliwą 100 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Papryka 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 155,9 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 262,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 50 Sól [g] 3,5 WW [Por] 26,1 Cholesterol [mg] 339
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Rukola 10 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Cukier 5 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA) Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 90 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 100 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 057,5 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 269,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 2,8 WW [Por] 27 Cholesterol [mg] 313,4

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-31 czwartek	Szpital Maz. dieta bezmleczna		Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Cukier 5 g	Jogurt bez laktozy 100 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g zupa koperkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 90 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka warzywna z oliwą 100 g	Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Papryka 40 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 029,7 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 3,2 WW [Por] 28,4 Cholesterol [mg] 258,6
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Rukola 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pomidor 40 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Cukier 5 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA) Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Surówka warzywna z oliwą 100 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL)	Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pasta zielonego groszku 50 g Papryka 40 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 398,8 Białko ogółem [g] 137,5 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 4,4 WW [Por] 32,6 Cholesterol [mg] 321,8
	Dieta Vegetariańska		Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta z brokuła 80 g Rukola 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Cukier 5 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA) Jabłko 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Kotlet sojowy 90 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Surówka warzywna z oliwą 100 g	Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Pasta zielonego groszku 80 g Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Papryka 40 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 945,7 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 66 Sól [g] 3,1 WW [Por] 31,6 Cholesterol [mg] 149,6

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-01 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Humus z sezamem 90 g Ogórek świeży 40 g Cukier 5 g	arbuz 150 g Wafle ryżowe 7 g pasta z wędliny z natką pietruszki 10 g (BIA, MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z ogórkiem 100 g Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z mintaja panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałatka z pomidorów z oliwą 70 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 011,3 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 3,2 WW [Por] 29,2 Cholesterol [mg] 106,5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 110 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Humus z sezamem 90 g	arbuz 150 g Kiełbasa kanapkowa 20 g Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pieczywo razowe 20 g (ŻYT) Pomidor 15 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z mintaja na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z ogórkiem 100 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo razowe 110 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Sałatka z pomidorów z oliwą 70 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 122 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 3,6 WW [Por] 27,5 Cholesterol [mg] 130,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 110 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g szynka wiejska 60 g (MIĘ) Cukier 5 g	arbuz 150 g Wafle ryżowe 7 g pasta z wędliny z natką pietruszki 10 g (BIA, MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z mintaja na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku 100 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 110 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałatka z pomidorów z oliwą 70 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 869,9 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 248 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 4,5 WW [Por] 24,9 Cholesterol [mg] 105,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-08-04 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-01 piątek	Szpital Maz. dieta bezmleczna		Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Humus z sezamem 90 g Ogórek świeży 40 g Cukier 5 g	arbuz 150 g Wafle ryżowe 7 g pasta z wędliny z natką pietruszki b/ml 10 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z ogórkiem 100 g Zupa selerowa z ziemniakami b/m 400 ml (SEL) Filet z mintaja na parze 110 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g kielbasa szynkowa 60 g (MIĘ) Sałatka z pomidorów z oliwą 70 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 068,7 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 278 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 4,9 WW [Por] 27,8 Cholesterol [mg] 163,8
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 60 g (MIĘ) Ogórek świeży 40 g Humus z sezamem 90 g Cukier 5 g	arbuz 150 g Wafle ryżowe 7 g pasta z wędliny z natką pietruszki 10 g (BIA, MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z mintaja panierowany pieczony 130 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z ogórkiem 100 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 130 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z pomidorów z oliwą 70 g kielbasa szynkowa 60 g (MIĘ) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 279 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 7,1 WW [Por] 31 Cholesterol [mg] 175,6
	Dieta Vegetariańska		Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Herbata 300 ml Ogórek świeży 40 g Humus z sezamem 90 g Cukier 5 g	arbuz 150 g Wafle ryżowe 7 g Pasta z twarogiem i koperkiem 10 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z mintaja panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z ogórkiem 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałatka z pomidorów z oliwą 70 g Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 011,3 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 3,2 WW [Por] 29,2 Cholesterol [mg] 106,5

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-02 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 40 g twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Dżem 25 g Cukier 5 g	Banan 75 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Młoda kapusta gotowana z koperkiem 100 g	Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Kiełbasa kanapkowa 50 g Ogórki kiszzone 40 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 972,3 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 264,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 4,1 WW [Por] 26,5 Cholesterol [mg] 251,9
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 110 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Sałata 10 g twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 40 g Jabłko 100 g	Banan 75 g Pieczywo razowe 20 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa żywiecka 20 g Jogurt naturalny 100 g (BIA) Ogórek świeży 15 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Młoda kapusta gotowana z koperkiem 100 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Kiełbasa kanapkowa 50 g Ogórki kiszzone 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 850,7 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 230,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sól [g] 3,9 WW [Por] 23 Cholesterol [mg] 264,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 110 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Dżem 25 g Cukier 5 g	Banan 75 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kalafior gotowany skropiony olejem 100 g	Pieczywo pszenne 110 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Kiełbasa kanapkowa 50 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 241,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 3,6 WW [Por] 24,2 Cholesterol [mg] 251,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-08-04 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-02 sobota	Szpital Maz. dieta bezmleczna		Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Pomidor 40 g Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Cukier 5 g	Banan 75 g Jogurt bez laktozy 100 g	Kompot owocowy 300 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 100 g	Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Kiełbasa kanapkowa 50 g Ogórki kiszzone 40 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 868,4 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 257 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 6 WW [Por] 25,7 Cholesterol [mg] 248,4
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Polędwica sopocka 40 g (MIĘ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Dżem 25 g Cukier 5 g	Banan 75 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wieprzowa 120 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Młoda kapusta gotowana z koperkiem 100 g	Kiełbasa kanapkowa 50 g Ogórki kiszzone 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Pasta z fasoli 40 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 170,5 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 286,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 6 WW [Por] 28,6 Cholesterol [mg] 284,6
	Dieta Vegetariańska		Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 40 g twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Herbata 400 ml Dżem 25 g Cukier 5 g	Banan 75 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Pulpety warzywne 100 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Młoda kapusta gotowana z koperkiem 100 g	Pieczywo mieszane 110 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pasta z fasoli 60 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 847,6 Białko ogółem [g] 68,5 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 300 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 3,1 WW [Por] 30 Cholesterol [mg] 142,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-08-04 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-03 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Cukier 5 g	Nektarynka 50 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 130 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 100 g (SEL) Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Sos ziołowy 50 g	Szynka rzeź 50 g (MIE) Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Papryka 10 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 165,3 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 5,3 WW [Por] 28,6 Cholesterol [mg] 800
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g	Pieczywo razowe 20 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) południca drobiowa 20 g Nektarynka 50 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Udko gotowane 130 g Kompot owocowy 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 100 g (SEL) Sos ziołowy 50 g	Szynka rzeź 50 g (MIE) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Papryka 10 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 019,9 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 228,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sól [g] 5,4 WW [Por] 23 Cholesterol [mg] 857,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Cukier 5 g	Nektarynka 50 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Udko gotowane 130 g Ryż gotowany 180 g Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 100 g Sos ziołowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pomidor 10 g Ser biały 90 g (BIA) Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 224,1 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 263,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sól [g] 3,5 WW [Por] 26,5 Cholesterol [mg] 853,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-08-04 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-03 niedziela	Szpital Maz. dieta bezmleczna		Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Cukier 5 g	Nektarynka 50 g Jogurt bez laktozy 100 g	Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 130 g Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 100 g Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Sos ziołowy 50 g	Szynka rzeź 50 g (MIE) Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Papryka 10 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 047,5 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 259,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 5,1 WW [Por] 26,2 Cholesterol [mg] 798,4
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 130 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 40 g Szynka galicyjska 30 g (MIE) Cukier 5 g	Nektarynka 50 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 200 g Surówka z selera i jabłka 100 g (SEL) Sos ziołowy 50 g	Szynka rzeź 50 g (MIE) Papryka 10 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Ser żółty 30 g (BIA) Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 498,4 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sól [g] 5,8 WW [Por] 32 Cholesterol [mg] 854,6
	Dieta Wegetariańska		Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Herbata 400 ml Pomidor 40 g Cukier 5 g	Nektarynka 50 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Kotlet sojowy 90 g Surówka z selera i jabłka 100 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g Sos ziołowy 50 g	Ser żółty 50 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Papryka 10 g Sałata 10 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 012,9 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 283,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 3,5 WW [Por] 28,7 Cholesterol [mg] 690,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-08-04 MAZOWIECKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-04 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa		Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Ogórki kiszone 40 g Paszтет domowy 100 g (MIĘ) Cukier 5 g	Jabłko 100 g Wafle ryżowe 7 g Humus z soczewicy 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 350 g (SEL) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 100 g Łopatka duszona 90 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, R YB) Pomidor 40 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 817,9 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 241,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 45 Sól [g] 3,3 WW [Por] 24,1 Cholesterol [mg] 253,5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 40 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Paszтет domowy 100 g (MIĘ)	Jabłko 100 g kielbasa szynkowa 20 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pieczywo razowe 20 g (ŻYT) Papryka 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 350 g (SEL) Łopatka duszona 90 g (MIĘ) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, R YB) Pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 805,6 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 224,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 36,1 Sól [g] 4,1 WW [Por] 22,4 Cholesterol [mg] 288,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 110 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 40 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Paszтет domowy 100 g (MIĘ) Cukier 5 g	Jabłko 100 g Wafle ryżowe 7 g soczewicy 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 350 g (SEL) Łopatka duszona 100 g (MIĘ) Fasolka szparagowa 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 110 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, R YB) Pomidor 40 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 832,4 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 225 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 41,6 Sól [g] 3 WW [Por] 22,5 Cholesterol [mg] 260,3

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-04 poniedziałek	Szpital Maz. dieta bezmleczna		Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ogórki kiszone 40 g Paszтет domowy 100 g (MIĘ) Cukier 5 g	Jabłko 100 g Wafle ryżowe 7 g Humus z soczewicy 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Ryżanka z zieleniną b/m 350 g (SEL) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 100 g Łopatka duszona 90 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g	Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g pasta rybna z ogórkiem i koperkiem 90 g Pomidor 40 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 843,1 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 267 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sól [g] 2,8 WW [Por] 26,7 Cholesterol [mg] 232,1
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna		Paszтет domowy 100 g (MIĘ) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 130 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórki kiszone 40 g Cukier 5 g	Jabłko 100 g Wafle ryżowe 7 g Humus z soczewicy 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleniną 350 g (SEL) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Łopatka duszona 110 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 15 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, R YB) Pomidor 40 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 122 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sól [g] 4,9 WW [Por] 26,4 Cholesterol [mg] 643,3
	Dieta Vegetariańska		Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Twarożek 90 g (BIA) Ogórki kiszone 40 g Herbata 400 ml Cukier 5 g	Jabłko 100 g Wafle ryżowe 7 g Humus z soczewicy 10 g	Ryżanka z ziemniakami i zieleniną 350 g (SEL) Kotlet jarski z kuskusem 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 100 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, R YB) Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 801,8 Białko ogółem [g] 66,6 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 3,3 WW [Por] 28,3 Cholesterol [mg] 293,5