

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-23 do dnia 2026-01-05 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-12-23 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Makaron na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 80 g Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	gruszka 80 g kielbasa krakowska 30 g (MIĘ) kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Udko kurczaka pieczone 150 g Marchewka z groszkiem 120 g Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 80 g Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml	gruszka 80 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) kielbasa krakowska 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Udko gotowane 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет drobiowy 80 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	Gruszka pieczona 80 g kajzerka 50 g (GLU) kielbasa krakowska 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Udko gotowane 150 g Marchewka z groszkiem 120 g Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Sałata 10 g sos jogurtowy z koperkiem 50 g (BIA)
	Dieta Wegetariańska	Makaron na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Paszтет z cukinii 80 g Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	gruszka 80 g kajzerka 50 g (GLU) Serek topiony 30 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Pulpety warzywne z kaszą gotowane 110 g Ryż gotowany 180 g Marchewka z groszkiem 120 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 120 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (BIA)
2025-12-24 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczeń z soczewicą 90 g (SEL) Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Sałata 5 g Mandarynka 60 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z tuńczyka i sera 50 g (BIA, RYB) Kompot wigilijny 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pierogi wigilijne 2 szt kapusta wigilijna 100 g

		SUMA
2025-12-23 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,4 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 265,8 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 34,9 Sól [g] 5,2
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,8 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 219,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 35,4 Sól [g] 5,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,9 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 275,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 39,5 Sól [g] 5,1
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,7 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 4
2025-12-24 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 897,6 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 39,5 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-23 do dnia 2026-01-05 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-12-24, środa	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Kefir 150 ml (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczeń z soczewicą 90 g (SEL) Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Sałata 5 g Mandarynka 60 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z mintaja na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Pasta z tuńczyka i sera 50 g (BIA, RYB) Kompot wigilijny 300 ml kapusta wigilijna 100 g Pierogi wigilijne 2 szt
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Twaróg chudy 90 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Dżem 25 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Sałata 5 g Mandarynka 60 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z mintaja na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z tuńczyka i sera 50 g (BIA, RYB) Kompot wigilijny 300 ml pierogi z jabłkiem 120 g kapusta wigilijna 100 g
	Dieta Wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczeń z soczewicą 90 g (SEL) Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Ser żółty 30 g (BIA) Sałata 5 g Mandarynka 60 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z tuńczyka i sera 50 g (BIA, RYB) Kompot wigilijny 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) kapusta wigilijna 100 g Pierogi wigilijne 2 szt
2025-12-25, czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Jabłko 100 g Rukola 5 g Kiełbasa kanapkowa 30 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Schab duszony 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 120 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z zielonego groszku 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pomidor 40 g
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Maślanka 150 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)	Jabłko 100 g Kiełbasa kanapkowa 30 g Rukola 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Schab duszony 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) ćwikła 120 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 40 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)	kajzerka 50 g (GLU) Rukola 5 g Kiełbasa kanapkowa 30 g Jabłko pieczone 100 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Schab duszony 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 120 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 40 g

		SUMA
2025-12-24, środa	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 804,5 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 245,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 33 Sól [g] 6,8
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,2 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 5,5
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 918,5 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 39,5 Sól [g] 6,9
2025-12-25, czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,2 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 4,7
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 880,8 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 238,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 30 Sól [g] 4,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,9 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-23 do dnia 2026-01-05 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-12-25 czwartek	Dieta Wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Wędlina wege 50 g Sałata 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Rukola 5 g Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z oliwkami 40 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Buraczki 120 g (GLU) Kotlet sojowy 100 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) jaja gotowane 120 g Margaryna roślinna 15 g Pasta z zielonego groszku 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pomidor 40 g
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 60 g (GLU, ŻYT) Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Humus z fasoli 50 g Ogórki kiszzone 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) kielbasa krakowska 50 g (MIĘ)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Szynka rzeź 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Gołąbki 180 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Surówka z marchewki 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ogórki kiszzone 50 g Humus z fasoli 50 g kielbasa krakowska 50 g (MIĘ)	Banan 80 g Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Szynka rzeź 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Gołąbki 180 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) Surówka z marchewki 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Pomidor 50 g Filet kruchy 30 g (MIĘ) kielbasa krakowska 50 g (MIĘ)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Szynka rzeź 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (BIA)
2025-12-26 piątek	Dieta Wegetariańska	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Pieczywo mieszane 60 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Ogórki kiszzone 50 g Humus z fasoli 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Paszтет wegetariański 60 g (GLU, JAJ)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Miód naturalny 25 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Gołąbek francuski z kaszą gryczaną i pieczarkami 180 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) Surówka z marchewki 120 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2025-12-25 czwartek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,4 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sól [g] 5,8
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,4 Białko ogółem [g] 135,4 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 5
2025-12-26 piątek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,3 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 4,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,4 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 5,6
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,5 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 406,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 4,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-23 do dnia 2026-01-05 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-12-27 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Rukola 10 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Papryka 40 g twaróg (ser biały) 100 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Dżem 25 g	gruszka 80 g Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Karkówka pieczona 90 g (MIĘ) Młoda kapusta gotowana z koperkiem 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszone 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kefir 200 ml (BIA) twaróg (ser biały) 100 g (BIA) Papryka 40 g Rukola 10 g	gruszka 80 g Margaryna roślinna 5 g Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Karkówka pieczona 90 g (MIĘ) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszone 50 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwowstrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 40 g Rukola 10 g twaróg (ser biały) 100 g (BIA) Dżem 25 g	Gruszka pieczona 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka drobiowa 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Karkówka pieczona 90 g (MIĘ) Kalańtor gotowany skropiony olejem 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Herbata 300 ml Sałata 10 g
	Dieta Wegetariańska	Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Papryka 40 g twaróg (ser biały) 100 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g Dżem 25 g	gruszka 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g twarózek ze szczypiorkiem 50 g (BIA)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet jajeczno serowy 90 g (BIA, GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Ogórki kiszone 50 g Herbata 300 ml Wędlina wege 30 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g Pasta z marchewki 70 g
2025-12-28 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Gulasz drobiowy 150 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selerem 120 g (SEL) Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL)	Ser żółty 60 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2025-12-27 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,4 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 262,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sól [g] 4,3
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 853,6 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 238,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 4,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,9 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 269,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 47,8 Sól [g] 4,3
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,3 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 5,4
2025-12-28 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,7 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 41,5 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-23 do dnia 2026-01-05 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-12-28 niedziela	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g	Jabłko 100 g Sałata 5 g Szynka w siatce 30 g (MIE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g	Gulasz drobiowy 150 g (MIE) Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selerem 120 g (SEL)	Ser żółty 60 g (BIA) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Papryka 40 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ)	Jabłko pieczone 100 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g (MIE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Gulasz drobiowy 150 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 40 g Sałata 10 g
	Dieta Wegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Herbata 300 ml Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g Pasta z zielonego grozdku 30 g	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Gulasz z fasoli szparagowej 150 g Surówka z selerem 120 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Kasza gryczana gotowana 180 g	Ser żółty 60 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
2025-12-29 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Ogórki kiszone 40 g Szynka chłopska 50 g (MIE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Buraczki 120 g (GLU) Kotlet mielony pieczony 90 g (GLU, MIE)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Ogórki kiszone 40 g Kefir 200 ml (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIE) Sałata 10 g	Mandarynka 60 g wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony pieczony 90 g (GLU, MIE) Ogórki kiszone 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIE) Sałata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Kotlet mielony pieczony 90 g (GLU, MIE) Buraczki 120 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Pomidor 40 g Sałata 10 g

		SUMA
2025-12-28 niedziela	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 909 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 230,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 34,2 Sól [g] 4,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,5 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 5,6
	Dieta Vegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,3 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sól [g] 4,8
2025-12-29 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,4 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 272,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sól [g] 5,6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 815,6 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 215,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 22,1 Sól [g] 5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,2 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 43,4 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-23 do dnia 2026-01-05 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-12-29 poniedziałek	Dieta Wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Wędlina wege 50 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Humus z sezamem 30 g Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Kotlet warzywny 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 50 g (MIE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka szwedzka 100 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g połędwica drobiowa 30 g (MIE) Banan 100 g Sałata 5 g	Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml Jabłka prażone 100 g	Ogórek świeży 40 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Rukola 10 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2025-12-30 wtorek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Szynka chłopska 50 g (MIE) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 60 g Herbata 300 ml Maślanka 150 ml	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g połędwica drobiowa 30 g (MIE) Banan 100 g Sałata 5 g	Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 300 ml Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłko 1 szt	Ogórek świeży 40 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Rukola 10 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 50 g (MIE) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka szwedzka 100 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g połędwica drobiowa 30 g (MIE) Banan 100 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 300 ml Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłka prażone 100 g	Pomidor 40 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Rukola 10 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)
	Dieta Wegetariańska	Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Wędlina wege 50 g Sałatka szwedzka 100 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g twarożek z koperkiem 40 g (BIA) Banan 100 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Sos jogurtowo-owocowy 50 g (BIA) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 80 g Kompot owocowy 300 ml	Hummus z ciecierzycy 90 g Ogórek świeży 40 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Rukola 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2025-12-31 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) parówki drobiowe 120 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIE) Mandarynka 60 g Sałata 5 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 120 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g szynka wiejska 30 g (MIE)

		SUMA
2025-12-29 poniedziałek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,6 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sól [g] 6,3
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,1 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 5,8
2025-12-30 wtorek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,2 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 5,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,1 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sól [g] 5,6
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,9 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 4,9
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,1 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 272,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 36,4 Sól [g] 7,1
2025-12-31 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,1 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 272,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 36,4 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-23 do dnia 2026-01-05 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-12-31 środa	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Jogurt naturalny 150 g (BIA) parów ki drobiowe 120 g Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml ketchup 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Mandarynka 60 g Sałata 5 g	Zupa pieczarkowa 350 ml Kompot owocowy 300 ml Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 80 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g szynka wiejska 30 g (MIĘ)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) parów ki drobiowe 120 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Mandarynka 60 g Sałata 5 g	Zupa cukiniowa 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g Herbata 300 ml
	Dieta Wegetariańska	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) kielbasa wege 120 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Ser żółty 30 g (BIA) Mandarynka 60 g Sałata 5 g	Zupa cukiniowa 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet z selera 110 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 120 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 120 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2026-01-01 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi z kaszą i serem 250 g (BIA, GLU) Surówka coleslaw 120 g (JAJ)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 40 g Rukola 10 g	Jabłko 100 g Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Twarożek śmietankowy 40 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Pierogi z kaszą i serem 250 g (BIA, GLU)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Papryka 40 g Sałata 10 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Zacierki na mleku 350 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor 40 g Rukola 10 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Pierogi z kaszą i serem 250 g (BIA, GLU) Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)

		SUMA
2025-12-31 środa	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848,4 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 190,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 24,6 Sól [g] 6,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,1 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sól [g] 7,6
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,2 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 295,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 47,8 Sól [g] 8,7
2026-01-01 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 40,2 Sól [g] 3,6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,4 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 245,2 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 31 Sól [g] 3,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,4 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sól [g] 3,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-23 do dnia 2026-01-05 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-01 czwartek	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Ser żółty 60 g (BIA) Rukola 10 g Zacierki na mleku 350 g (BIA)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (BIA) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi z kaszą i serem 250 g (BIA, GLU) Surówka coleslaw 120 g (JAJ)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Wędlina wege 50 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 50 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g Pomarańcza 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 50 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g Pomarańcza 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Filet z mintaja na parze 100 g (RYB)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek 40 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Sałatka z pomidora z koperkiem 50 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g Pomarańcza 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z mintaja na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Pomidor 40 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Sałata 10 g
2026-01-02 piątek	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 50 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g Pomarańcza 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-01-01 czwartek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,5 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 40,2 Sól [g] 4,6
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,9 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 5,5
2026-01-02 piątek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,3 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 273,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 46,3 Sól [g] 5,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,1 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 5,1
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,9 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 5,5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,3 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 273,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 46,3 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-23 do dnia 2026-01-05 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-03 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórek świeży 40 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pasta z zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Ogórek świeży 40 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Sałata 10 g Pasta z zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Banan 80 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron razowy gotowany 180 g Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 40 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Sałata 10 g Pasta z zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Pomidor 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 40 g Sałata 10 g
	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórek świeży 40 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Margaryna roślinna 5 g Humus 30 g kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Sos napoli 140 ml Makaron gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
2026-01-04 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Poledwica sopocka 20 g (MIĘ) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 90 g (GLU, MIĘ) Buraczki 120 g (GLU)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórki kiszzone 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)

		SUMA
2026-01-03 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,6 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 44 Sól [g] 6,1
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 912,9 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 252,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sól [g] 6,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,4 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 5,6
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,8 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sól [g] 3,5
2026-01-04 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,5 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-23 do dnia 2026-01-05 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-04 niedziela	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Papryka 40 g Sałata 10 g	Mandarynka 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Poledwica sopocka 20 g (MIĘ) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony got. na parze 90 g (MIĘ) Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórki kiszzone 40 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 40 g Sałata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Poledwica sopocka 20 g (MIĘ) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony got. na parze 90 g (MIĘ) Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta wielowarzywna 90 g Pomidor 40 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)
	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędlina węge 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Twarożek 40 g (BIA) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet sojowy 90 g Buraczki 120 g (GLU)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórki kiszzone 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)
2026-01-05 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Kielbasa podwawelska na ciepło 100 g Ogórki kiszzone 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sos jogurtowy 40 g (BIA)	kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Papryka 10 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) pomidor ze szczypiorkiem 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) Kielbasa podwawelska na ciepło 100 g Ogórki kiszzone 40 g Sos jogurtowy 40 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g Papryka 10 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Ryż brązowy 180 g Jabłko 120 g twaróg chudy z jogurtem 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 50 g (MIĘ) pomidor ze szczypiorkiem 50 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Kielbasa podwawelska na ciepło 100 g Pomidor 40 g Sos jogurtowy 40 g (BIA)	kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 10 g Jabłko pieczone 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 50 g

		SUMA
2026-01-04 niedziela	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 829,9 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 248,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 35,7 Sól [g] 4,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,3 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 278 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 4,8
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 822,5 Białko ogółem [g] 63,3 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sól [g] 4,9
2026-01-05 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,4 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 7,2
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 902,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 245,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 35,3 Sól [g] 6,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,3 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 336 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-23 do dnia 2026-01-05 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-05 poniedziałek	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Ogórki kiszone 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Paszтет z soczewicy 50 g	Pasta z zielonego grozku 30 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Papryka 10 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Wędlina wege 50 g pomidor ze szczypiorkiem 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-01-05 poniedziałek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,6 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 5,5