

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | SUMA |
|-------------------------|---------------------------------|---|--|---|--|---|
| 2025-03-24 poniedziałek | Szpital Maz. dieta podstawowa | Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa śląska na ciepło 100 g Musztarda 20 g (GOR) Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml | Kajzerka 1 szt (GLU) kiełbasa szynkowa 30 g Masło śmietankowe 10 g (BIA) | Zupa brokułowa z ziemniakami 350 (SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml | Paprykarz rybny 130 g (RYB) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 674 Białko ogółem [g] 169,6 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 378,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 10,8 WW [Por] 37,9 |
| | Szpital Maz. dieta cukrzycowa | Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa śląska na ciepło 100 g Musztarda 20 g (GOR) Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml | Kajzerka 1 szt (GLU) kiełbasa szynkowa 30 g Masło śmietankowe 10 g (BIA) | Zupa brokułowa z ziemniakami 350 (SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron razowy gotowany 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml | Paprykarz rybny 130 g (RYB) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo razowe 120 (ŻYT) Herbata 300 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,4 Białko ogółem [g] 153,3 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 10,6 WW [Por] 28,3 |
| | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa śląska na ciepło 100 g Musztarda 10 g (GOR) Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 (GLU) Owoc 1 szt Herbata 300 ml | Kajzerka 1 szt (GLU) kiełbasa szynkowa 30 g Masło śmietankowe 10 g (BIA) | Zupa brokułowa z ziemniakami 350 (SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 180 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml | Paprykarz rybny 130 g (RYB) Sałata 10 g Pomidor 80 Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 (GLU) Herbata 300 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,5 Białko ogółem [g] 161,9 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 9,8 WW [Por] 33,1 |
| | Szpital Maz. Wysokokaloryczna | Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa śląska na ciepło 100 g Musztarda 20 g (GOR) Serek topiony 30 g (BIA) Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml | Kajzerka 1 szt (GLU) kiełbasa szynkowa 30 g Masło śmietankowe 10 g (BIA) | Zupa brokułowa z ziemniakami 350 (SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml | Paprykarz rybny 130 g (RYB) Humus 50 g Sałata 10 g Ogórek świeży 80 Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 865 Białko ogółem [g] 180,1 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 403 Błonnik pokarmowy [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sól [g] 10,8 WW [Por] 40,3 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | SUMA |
|-------------------------|---------------------------------|---|---|--|--|--|
| 2025-03-24 poniedziałek | Dieta Wegetariańska | Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Ser biały 90 g (BIA) Dżem 25 g Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Herbata 300 ml | Kajzerka 1 szt (GLU) Serek topiony 30 g (BIA) Masło śmietankowe 10 g (BIA) | Zupa brokułowa z ziemniakami 350 (SEL) Gulasz warzwy 170 g (GLU) Makaron gotowany 180 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml | Paprykarz rybny 130 g (RYB) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 Masło śmietankowe 15 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,2 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 429,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 102,4 Sól [g] 7,9 WW [Por] 43,2 |
| | Szpital Maz. dieta podstawowa | płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Filet kruchy 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) | Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Gołąbek francuski mięsno ryżowy 110 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 673,2 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 415,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 91,9 Sól [g] 9,4 WW [Por] 41,8 |
| | Szpital Maz. dieta cukrzycowa | płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo razowe 120 g (GLU) Margaryna 15 g Filet kruchy 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) | Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Gołąbek francuski mięsno ryżowy 110 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z buraków z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,6 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 395,3 Błonnik pokarmowy [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 102,8 Sól [g] 9,1 WW [Por] 39,7 |
| | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Filet kruchy 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) | Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 110 g (GLU, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z buraków z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml | Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 524,3 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 387,3 Błonnik pokarmowy [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 105,4 Sól [g] 9,1 WW [Por] 39 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | SUMA |
|-------------------|-------------------------------|--|--|---|--|---|
| 2025-03-25 wtorek | Szpital Maz. Wysokokaloryczna | płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Filet kruchy 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt Twarożek 40 g (BIA) | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) | Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Gołąbek francuski mięsno ryżowy 130 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z buraków z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml Humus z pomidorami 40 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 885,4 Białko ogółem [g] 146,6 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 441,4 Błonnik pokarmowy [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 95,4 Sól [g] 9,5 WW [Por] 44,5 |
| | Dieta Wegetariańska | płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Twarożek 90 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Ser żółty 30 g (BIA) | Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Pulpeły warzywne 120 g Sos pomidorowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z buraków z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Humus z pomidorami 90 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 866,3 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 477,2 Błonnik pokarmowy [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 101,3 Sól [g] 6 WW [Por] 47,9 |
| 2025-03-26 środa | Szpital Maz. dieta podstawowa | Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g kiełbasa szynkowa 30 g | Zupa zacierkowa 350 ml Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 100 g | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g kiełbasa biała gotowana 100 g Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml sos jogurtowo-chrzany 20 g (BIA) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 659,1 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 6,1 WW [Por] 34,4 |
| | Szpital Maz. dieta cukrzycowa | Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo razowe 120 g (GLU) Margaryna 15 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek 60 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g kiełbasa szynkowa 30 g | zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 100 g | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Szynka włoska 60 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,7 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 310 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 5,9 WW [Por] 31,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-02 MAZOWIECKI SZPITAL

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | SUMA |
|------------------|---------------------------------|---|--|---|---|---|
| 2025-03-26 środa | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g kielbasa szynkowa 30 g | Zupa zacierkowa 350 ml Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Pomidor 80 g | Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Szynka włoska 60 g (MIĘ) Herbata 400 ml Sałata 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,3 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 34,9 Sól [g] 5,2 WW [Por] 29,1 |
| | Szpital Maz. Wyskokaloryczna | Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml Kielbasa kanapkowa 30 g | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g kielbasa szynkowa 30 g | Zupa zacierkowa 350 ml Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 120 g (MIĘ, GOR) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 50 g | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g kielbasa biała gotowana 100 g Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml sos jogurtowo-chrzano wy 20 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 763,3 Białko ogółem [g] 141,7 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 6,9 WW [Por] 34,3 |
| | Dieta Wegetariańska | Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g kielbasa szynkowa 30 g | Zupa zacierkowa 350 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 100 g | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Serek topiony 30 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 522 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 364,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 6,5 WW [Por] 36,6 |
| | Szpital Maz. dieta podstawowa | Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Parówki 2 szt ketchup 10 g Sałata 10 g Pomidor 80 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g (MIĘ) | Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 120 g (JAJ) | Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Margaryna 15 g Pomidor 80 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,4 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 6,4 WW [Por] 33,9 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | SUMA |
|---------------------|---------------------------------|---|--|--|--|--|
| 2025-03-27 czwartek | Szpital Maz. dieta cukrzykowa | Pieczyczo razowe 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt Pomidor 80 Parówki 2 szt ketchup 10 g | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g (MIĘ) | Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 120 g (JAJ) | Pieczyczo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,9 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 6,1 WW [Por] 31,8 |
| | Szpital Maz. dieta łatwastrawna | Pieczyczo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 80 Sałata 10 g Owoc 1 szt Parówki 2 szt ketchup 10 g | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g (MIĘ) | Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńa gotowana 120 g | Pieczyczo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 80 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,4 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 43,2 Sól [g] 5,7 WW [Por] 32,1 |
| | Szpital Maz. Wysokokaloryczna | Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczyczo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Parówki 2 szt Serek topiony 30 g (BIA) ketchup 10 g | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g (MIĘ) | Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) Surówka francuska 120 g (JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 120 g (MIĘ) Zupa koperkowa 350 ml (BIA) | Herbata 400 ml Pieczyczo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Margaryna 15 g Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pasta zielonego groszku 40 g Pomidor 80 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,8 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 45,3 Sól [g] 6,4 WW [Por] 33,9 |
| | Dieta Wegetariańska | Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Pieczyczo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Pasta z kalafiora 100 g Sałata 10 g Pomidor 80 Owoc 1 szt Herbata 400 ml | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Ser żółty 30 g (BIA) | Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Kotlet sojowy 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Surówka francuska 120 g (JAJ) | Herbata 400 ml Pieczyczo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta zielonego groszku 100 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Pomidor 80 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,1 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 372,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 4,4 WW [Por] 37,2 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | SUMA |
|-------------------|---------------------------------|---|--|---|--|--|
| 2025-03-28 piątek | Szpital Maz. dieta podstawowa | Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 80 | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka włoska 30 g (MIĘ) | Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Pulpety rybne 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) | Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 793,4 Białko ogółem [g] 133,7 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 444,3 Błonnik pokarmowy [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sól [g] 6,5 WW [Por] 44,6 |
| | Szpital Maz. dieta cukrzycowa | Pieczywo razowe 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Sałata 10 g Owoc 1 szt Pomidor 80 Ser żółty 60 g (BIA) | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka włoska 30 g (MIĘ) | Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Pulpety rybne 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 691,1 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 423,3 Błonnik pokarmowy [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 81 Sól [g] 6,1 WW [Por] 42,5 |
| | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Pomidor 80 Sałata 10 g Owoc 1 szt twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Dżem 25 g | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka włoska 30 g (MIĘ) | Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) | Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,5 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 410,6 Błonnik pokarmowy [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 94,1 Sól [g] 5,1 WW [Por] 41,4 |
| | Szpital Maz. Wysokokaloryczna | Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 80 Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka włoska 30 g (MIĘ) | Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Pulpety rybne 120 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) | Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 001,4 Białko ogółem [g] 160,7 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 444,9 Błonnik pokarmowy [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 81 Sól [g] 7,8 WW [Por] 44,7 |
| | Dieta Wegetariańska | Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml Pomidor 80 Ser żółty 60 g (BIA) | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Humus z burakiem 50 g | Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 300 ml | Pieczywo pszenne 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Herbata 400 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 691,2 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 428,3 Błonnik pokarmowy [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sól [g] 6,1 WW [Por] 42,9 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | SUMA |
|-------------------|---------------------------------|--|--|---|---|--|
| 2025-03-29 sobota | Szpital Maz. dieta podstawowa | Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 80 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Serek topiony 30 g (BIA) | Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty czerwonej 120 g Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) | Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,2 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 340,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 6,4 WW [Por] 34,4 |
| | Szpital Maz. dieta cukrzycowa | Pieczywo razowe 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Sałata 10 g Owoc 1 szt twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Serek topiony 30 g (BIA) | Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Sos jarzynowy 50 g (SEL) | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 80 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,6 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 83,1 Sól [g] 6 WW [Por] 32,9 |
| | Szpital Maz. dieta łatwastrawna | Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Serek topiony 30 g (BIA) | Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 120 g Sos jarzynowy 50 g (SEL) | Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,6 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sól [g] 5,9 WW [Por] 32,1 |
| | Szpital Maz. Wysokokaloryczna | Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Dżem 25 g | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Serek topiony 30 g (BIA) | Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony pieczony 110 g (GLU, MIĘ) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml | Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Ser biały 40 g (BIA) Ogórki kiszzone 80 g Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,1 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 342,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 7,2 WW [Por] 34,5 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | SUMA |
|----------------------|---------------------------------|---|--|--|---|--|
| 2025-03-29 sobota | Dieta Wegetariańska | Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Pomidor 80 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Herbata 400 ml Dżem 25 g | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Serek topiony 30 g (BIA) | Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet warzywny z kaszą 120 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Pasta czosnkowa z białą fasolą 100 g Ogórkiszzone 80 g Sałata 10 g Herbata 400 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 873,7 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 496,5 Błonnik pokarmowy [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 4,9 WW [Por] 50 |
| | Szpital Maz. dieta podstawowa | Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Ryż na mleku 350 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Mix sałat 10 g Pomidor 60 g | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Filet kruchy 30 g (MIĘ) | Kompot owocowy 300 ml Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (GLU, SEL) Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (SEL) | Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Pasta z soczewicy 50 g Sałata 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 7,3 WW [Por] 33,2 |
| | Szpital Maz. dieta cukrzycowa | Pieczywo razowe 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Ryż na mleku 350 ml (BIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt Pomidor 80 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Filet kruchy 30 g (MIĘ) | Udko gotowane 150 g Kompot owocowy 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (GLU, SEL) | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Pasta z soczewicy 50 g Sałata 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,8 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 56 Sól [g] 7,1 WW [Por] 31,1 |
| | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Ryż na mleku 350 ml (BIA) Pomidor bs 60 g Mix Sałat 10 g Owoc 1 szt Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Filet kruchy 30 g (MIĘ) | Kompot owocowy 300 ml Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Brokuł gotowany 120 g | Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 80 g Sałata 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,8 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 6,5 WW [Por] 29,8 |
| 2025-03-30 niedziela | Szpital Maz. Wysokokaloryczna | Ryż na mleku 350 ml (BIA) Pasta jajeczna z natką pietruszki 70 g (JAJ) Szynka chłopska 20 g (MIĘ) Mix sałat 10 g Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Owoc 1 szt | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Filet kruchy 30 g (MIĘ) | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (SEL) Udko gotowane 170 g Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (GLU, SEL) | Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pasta z soczewicy 50 g Sałata 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,7 Białko ogółem [g] 139,5 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 51,7 Sól [g] 7,5 WW [Por] 32,7 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | SUMA |
|-------------------------|---------------------------------|---|---|--|---|--|
| 2025-03-30 niedziela | Dieta Wegetariańska | Ryż na mleku 350 ml (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Sałata 10 g Pomidor 80 Owoc 1 szt Herbata 400 ml | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Ser żółty 30 g (BIA) | Barszcz czerwony z ziemniakami b/zab 350 g (SEL) Naleśniki razowe ze szpinakiem i serem 300 g (BIA, JAJ) Surówka z selera i jabłka 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml | Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Ser biały 90 g (BIA) Ogórek świeży 80 g Pasta z soczewicy 50 g Sałata 10 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 513,3 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 354,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sól [g] 5,3 WW [Por] 35,7 |
| | Szpital Maz. dieta podstawowa | Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Owoc 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 80 g Paszтет domowy 70 g (MIĘ) | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) | Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) | Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g kiełbasa szynkowa 50 g Pasta z brokuła i cukinii 70 g Pomidor 60 g Sałata 10 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 418,1 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 6,1 WW [Por] 33,6 |
| | Szpital Maz. dieta cukrzycowa | Pieczywo razowe 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Owoc 1 szt Ogórki kiszzone 80 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Paszтет domowy 70 g (MIĘ) | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) | Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 50 g Pasta z brokuła i cukinii 70 g Sałata 10 g Pomidor 60 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 237,7 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sól [g] 5,6 WW [Por] 28,1 |
| | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Paszтет domowy 70 g (MIĘ) | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) | Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Warzywa gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 180 g | Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pomidor 60 g kiełbasa szynkowa 50 g Pasta z brokuła i cukinii 70 g Sałata 10 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 197,3 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 271,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 37,1 Sól [g] 5,3 WW [Por] 27,2 |
| 2025-03-31 poniedziałek | Szpital Maz. Wysokokaloryczna | Paszтет domowy 70 g (MIĘ) Sałata 10 g Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Owoc 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka w siatce 20 g (MIĘ) | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) | Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) | Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 50 g Pasta z brokuła i cukinii 100 g Sałata 10 g Pomidor 60 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 435,1 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sól [g] 6,6 WW [Por] 33,5 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | SUMA |
|-------------------------|---------------------------------|---|---|---|--|---|
| 2025-03-31 poniedziałek | Dieta Vegetariańska | Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata 10 g Ogórki kiszane 80 g Owoc 1 szt Herbata 400 ml | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) | Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet jarski z kuskusem 100 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Pasta z brokuła i cukinii 100 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata 400 ml | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 387,1 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 431,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 4,7 WW [Por] 43,3 |
| | Szpital Maz. dieta podstawowa | płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g sałatka zburaka i fety 80 Herbata 400 ml Owoc 1 szt | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka rzeż 30 g (MIĘ) | Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Mus z jabłek prażonych 180 g Kompot owocowy 300 ml | Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA) Ogórki kiszane 80 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 806,2 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 400,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 115,2 Sól [g] 7,1 WW [Por] 40,3 |
| | Szpital Maz. dieta cukrzycowa | płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g sałatka zburaka i fety 80 Herbata 400 ml Owoc 1 szt | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka rzeż 30 g (MIĘ) | Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 300 ml | Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA) Ogórki kiszane 80 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 747,7 Białko ogółem [g] 135,4 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 379,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 6,9 WW [Por] 38,3 |
| | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka rzeż 30 g (MIĘ) | Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Mus z jabłek prażonych 180 g Kompot owocowy 300 ml | Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA) Pomidor 80 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 604,9 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 381,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 118,6 Sól [g] 5,4 WW [Por] 38,3 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | SUMA |
|-------------------|-------------------------------|--|---|--|--|---|
| 2025-04-01 wtorek | Szpital Maz. Wysokokaloryczna | płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g sałatka zburaka i fety 80 Herbata 400 ml Ser biały 40 g (BIA) Owoc 1 szt | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Szynka rzeź 30 g (MIĘ) | Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Mus z jabłek prażonych 180 g Kompot owocowy 300 ml | Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA) Ogórki kiszzone 80 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 300 ml Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Sałata 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 963,4 Białko ogółem [g] 157,7 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 403,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 118,2 Sól [g] 8,1 WW [Por] 40,7 |
| | Dieta Wegetariańska | płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Ser biały 40 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g sałatka zburaka i fety 80 Herbata 400 ml Owoc 1 szt | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Pasta fasolowa z pomidorem 30 g (SEL) | Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Mus z jabłek prażonych 180 g Kompot owocowy 300 ml | Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA) Ogórki kiszzone 80 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 839,8 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 425,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 126,5 Sól [g] 7,3 WW [Por] 43 |
| 2025-04-02 środa | Szpital Maz. dieta podstawowa | Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Parówki 2 szt ketchup 20 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g Papryka 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopočka 30 g (MIĘ) | Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Kompot owocowy 300 ml Pierś z kurczaka panierowana 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 850,8 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 363 Błonnik pokarmowy [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 9 WW [Por] 36,4 |
| | Szpital Maz. dieta cukrzycowa | Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Parówki 2 szt ketchup 20 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g Papryka 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopočka 30 g (MIĘ) | Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Kompot owocowy 300 ml Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 821,3 Białko ogółem [g] 141,6 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 392,2 Błonnik pokarmowy [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 8,4 WW [Por] 39,3 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | SUMA |
|------------------|---------------------------------|---|--|---|---|--|
| 2025-04-02 środa | Szpital Maz. dieta łatwostrawna | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt ketchup 20 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) | Zupa warzywna z kaszą manną 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Piersz z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) | Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Twarożek 90 g (BIA) Pomidor 80 g Sałata 10 g Herbata 400 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670,9 Białko ogółem [g] 141,6 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 7,3 WW [Por] 35,7 |
| | Szpital Maz. Wysokokaloryczna | Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Parówki 2 szt ketchup 20 g Wędzonka krotoszyńska 30 (MIĘ) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g Papryka 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) | Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Kompot owocowy 300 ml Piersz z kurczaka panierowana 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Polędwica sopocka 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Herbata 400 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 984,4 Białko ogółem [g] 156,3 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 364,4 Błonnik pokarmowy [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 10,7 WW [Por] 36,6 |
| | Dieta Wegetariańska | Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Twaróg z koperkiem 90 g (BIA) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Sałata 10 g Papryka 80 g Herbata 400 ml Owoc 1 szt | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Ser żółty 30 g (BIA) | Żurek z ziemniakami i jajkiem / bez mięsa 350 ml (BIA, JAJ) Kompot owocowy 300 ml Kotlet sojowy 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g Herbata 400 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,7 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 354,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 6 WW [Por] 35,6 |