

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-03 do dnia 2026-02-16 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-03 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	gruszka 80 g kielbasa krakowska 30 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU, JAJ) Buraczki 120 g (GLU) Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ) kielbasa szynkowa 30 g Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (MLE)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml	gruszka 80 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) kielbasa krakowska 30 g Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z białej kapusty 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) kielbasa szynkowa 30 g Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (MLE)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	Gruszka pieczona 80 g kajzerka 50 g (GLU) kielbasa krakowska 30 g Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) Buraczki 120 g (GLU) Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) kielbasa szynkowa 30 g Sałata 10 g sos jogurtowy z koperkiem 50 g (MLE)
	Dieta Wegetariańska	Makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) 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 (MLE) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Pulpety warzywne z kaszą gotowane 110 g Ryż gotowany 180 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 120 g (JAJ) Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (MLE)
2026-02-04 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) szynka wiejska 50 g 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 Sałata 5 g Mandarynka 60 g	Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbki 100 g Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty czerwonej 120 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-02-03 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sól [g] 5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,3 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 248,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sól [g] 5,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,8 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 6,1
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,8 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 4
2026-02-04 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,3 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 246,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 38 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-03 do dnia 2026-02-16 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-04 środa	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Kefir 150 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) szynka wiejska 50 g Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Sałata 5 g Mandarynka 60 g	Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Gołąbki 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) szynka wiejska 50 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Sałata 5 g Mandarynka 60 g	Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia duszona 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Herbata 300 ml sałatka wiosenna z koperkiem 80 g
	Dieta Wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Twaróg chudy 90 g (MLE) 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 (MLE) Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g gulasz warzywny z papryką 150 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Wędlina węge 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2026-02-05 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) parówki drobiowe 120 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Jabłko 100 g Rukola 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka coleslaw 120 g (JAJ)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka chłopska 40 g Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Papryka 40 g
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pomidor 40 g Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) parówki drobiowe 120 g ketchup 10 g	Jabłko 100 g Kielbasa kanapkowa 30 g Rukola 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka coleslaw 120 g (JAJ)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Papryka 40 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Sałata 10 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) parówki drobiowe 120 g ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Rukola 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Jabłko pieczone 100 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 40 g Sałata 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Pomidor 40 g

		SUMA
2026-02-04 środa	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 813,5 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 209 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 31,3 Sól [g] 6,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,1 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 235,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 30,8 Sól [g] 6,5
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 4,7
2026-02-05 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,9 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sól [g] 6,3
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,1 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 278,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sól [g] 6,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,7 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-03 do dnia 2026-02-16 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-05 czwartek	Dieta Wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) jaja gotowane 120 g (JAJ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Rukola 5 g Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z oliwkami 40 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Surówka coleslaw 120 g (JAJ) gulasz warzywny z papryką 140 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Papryka 40 g
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 60 g (GLU, ŻYT) Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Humus z fasoli 50 g (SEZ) Ogórki kiszane 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Makaron gotowany 180 g (GLU) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Zupa pejszanka z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 160 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE) sałatka szpecka 100 g (GLU, JAJ, SEL) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) Sałata 10 g Ogórki kiszane 60 g Humus z fasoli 50 g (SEZ) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Banan 80 g Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 160 g (RYB) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml sałatka szpecka 100 g (GLU, JAJ, SEL) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g Sałata 10 g Polędwica sopocka 50 g	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 160 g (RYB) Makaron gotowany 180 g (GLU) Warzywa po grecku z oliwą 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml sałatka szpecka 100 g (GLU, JAJ, SEL) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałata 10 g
2026-02-06 piątek	Dieta Wegetariańska	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Pieczywo mieszane 60 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Herbata 300 ml Ogórki kiszane 60 g Humus z fasoli 50 g (SEZ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Zupa pejszanka z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 160 g (RYB) Makaron gotowany 180 g (GLU) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE) sałatka szpecka 100 g (GLU, JAJ, SEL) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-02-05 czwartek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 4,9
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość en ergetyczna[kcal] [kcal] 2 377 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 7,1
2026-02-06 piątek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,8 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 7,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,9 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 7,6
	Dieta Wegetariańska	Wartość en ergetyczna[kcal] [kcal] 2 377 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-03 do dnia 2026-02-16 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-07 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Rukola 10 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Papryka 40 g twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Dżem 25 g	gruszka 80 g Szynka drobiowa 30 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 90 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g kielbasa krakowska 50 g Ogórki kiszzone 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 200 ml (MLE) twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Papryka 40 g Rukola 10 g	gruszka 80 g Margaryna roślinna 5 g Szynka drobiowa 30 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 90 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml kielbasa krakowska 50 g Ogórki kiszzone 50 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pomidor 40 g Rukola 10 g twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Dżem 25 g	Gruszka pieczona 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka drobiowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 90 g Kalań gotowy skropiony olejem 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g kielbasa krakowska 50 g Pomidor 50 g Herbata 300 ml Sałata 10 g
	Dieta Wegetariańska	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Papryka 40 g twaróg (ser biały) 100 g (MLE) 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 (MLE)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet jajeczno serowy 90 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Ogórki kiszzone 50 g Herbata 300 ml Wędlina wege 30 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g Pasta z marchewki 70 g
2026-02-08 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) 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 Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Udko z kurczaka duszone 150 g Ryż gotowy 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL)	szynka wiejska 40 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-02-07 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 912,5 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 262,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sól [g] 4,3
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 772,8 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 238,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 4,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 269,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 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
2026-02-08 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-03 do dnia 2026-02-16 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-08 niedziela	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) 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 Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g	Udko z kurczaka duszone 150 g Kompot ow ocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż gotow any 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL)	szynka wiejska 40 g 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 (MLE) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) 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 Sałata 5 g	Kompot ow ocowy 300 ml Udko z kurczaka duszone 150 g Ryż gotow any 180 g Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml szynka wiejska 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g
	Dieta Wegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) 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 groszku 30 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Gulasz z cukinii i papryki 140 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Kompot ow ocowy 300 ml Ryż gotow any 180 g	Wędlina wege 50 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
2026-02-09 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza kukury dziana na mleku 350 g (MLE) Ogórki kiszone 40 g Paszтет drobiowy 70 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Kompot ow ocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Surówka z pora „marchewki i jabłka 120 g Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, 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 (MLE) Herbata 300 ml Ogórki kiszone 40 g Kefir 200 ml (MLE) Paszтет drobiowy 70 g Sałata 10 g	Mandarynka 60 g wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Ogórek 10 g	Kompot ow ocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Surówka z pora „marchewki i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor 40 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Kasza kukury dziana na mleku 350 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g Sałata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna roślinna 5 g	Kompot ow ocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Bukiet jarzyn 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor 40 g Sałata 10 g

		SUMA
2026-02-08 niedziela	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,3 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 247,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 38,5 Sól [g] 6,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,8 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 46,3 Sól [g] 6,8
	Dieta Vegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,9 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sól [g] 5,9
2026-02-09 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,6 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 5,7
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,6 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 235,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 32,4 Sól [g] 5,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,5 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 44 Sól [g] 7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-03 do dnia 2026-02-16 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-09 poniedziałek	Dieta Wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pasztecik z soczewicy 70 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 (SEZ) Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Pieczeń wege 100 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, 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 (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 80 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g połędwica drobiowa 30 g Banan 100 g Sałata 5 g	Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) Kompot owocowy 300 ml Jabłka prażone 80 g	Ogórek małosolny 60 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Rukola 10 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2026-02-10 wtorek	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Szynka chłopska 50 g Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 60 g Herbata 300 ml Maślanka 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g połędwica drobiowa 30 g Banan 100 g Sałata 5 g	Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Łopatka duszona w sosie własnym 100 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 120 g	Ogórek małosolny 60 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Rukola 10 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 80 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g połędwica drobiowa 30 g Banan 100 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Kompot owocowy 300 ml Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) Jabłka prażone 80 g	Pomidor 40 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Rukola 10 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)
	Dieta Wegetariańska	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Humus ze szpinakiem 70 g (SEZ) Sałatka z buraków z oliwą 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g twarożek z koperkiem 40 g (MLE) Banan 100 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 80 g Kompot owocowy 300 ml	Hummus z ciecierzycy 90 g (SEZ) Ogórek małosolny 60 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Rukola 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-02-09 poniedziałek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 935 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sól [g] 4,5
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,3 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sól [g] 6
2026-02-10 wtorek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 862,4 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 268 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 36,2 Sól [g] 5,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,7 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 5,9
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,7 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 3,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-03 do dnia 2026-02-16 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-11 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) parów ki drobiowe 120 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) 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 Mandarynka 60 g Papryka 40 g	Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Kompot ow ocowy 300 ml potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) Ryż gotow any 180 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 80 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ) szynka wiejska 30 g
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) parów ki drobiowe 120 g Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) 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 Mandarynka 60 g Papryka 40 g	Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Kompot ow ocowy 300 ml potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 80 g (MLE) Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) szynka wiejska 30 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) parów ki drobiowe 120 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Mandarynka 60 g Sałata 5 g	Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Kompot ow ocowy 300 ml potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) Ryż gotow any 180 g Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g szynka wiejska 50 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml
	Dieta Wegetariańska	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) kielbasa wege 120 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) 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 (MLE) Mandarynka 60 g Papryka 40 g	Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Kompot ow ocowy 300 ml Kotlet z selera 110 g (GLU, JAJ, SEL) Ryż gotow any 180 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 120 g (JAJ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 80 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2026-02-12 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Szynka drobiowa 50 g Ogórki kiszone 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 (MLE) Sałata 5 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka galicyjska 50 g Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g Twarożek 100 g (MLE)
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (MLE) Szynka drobiowa 50 g Ogórki kiszone 40 g Rukola 10 g	Jabłko 100 g Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) ćwikła 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony 100 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka galicyjska 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Twarożek 100 g (MLE)

		SUMA
2026-02-11 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 514,5 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 37,2 Sól [g] 7,1
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,1 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 234,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 33,9 Sól [g] 6,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 428,3 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 37,1 Sól [g] 7,7
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,5 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sól [g] 8,1
2026-02-12 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,6 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 873,9 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 231 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 32,8 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-03 do dnia 2026-02-16 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-12 czwartek	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Szynka drobiowa 50 g Pomidor 40 g Rukola 10 g	Jabłko pieczone 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 300 ml Schab pieczony 100 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka galicyjska 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Twarożek 100 g (MLE)
	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórki kiszzone 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Humus z pomidorami 70 g (SEZ) Rukola 10 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) potrawka z cukinii i fasoli 160 g Buraczki 120 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Wędlina wege 50 g Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g Twarożek 100 g (MLE)
2026-02-13 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (MLE) 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 (MLE) Margaryna roślinna 5 g gruszka 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 (MLE) Herbata 300 ml Maślanka 150 ml (MLE) twaróg (ser biały) 90 g (MLE) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 50 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g gruszka 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 latwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (MLE) Dżem 25 g Sałatka z pomidora z koperkiem 50 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Szynka rzeż 30 g Margaryna roślinna 5 g Gruszka pieczona 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, 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

		SUMA
2026-02-12 czwartek	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,9 Białko ogółem [g] 136,6 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 5,6
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,1 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 378,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 5,9
2026-02-13 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,9 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 5,5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 833,1 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 253,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 38,5 Sól [g] 5,1
	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,7 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-03 do dnia 2026-02-16 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-13 piątek	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (MLE) 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 (MLE) Margaryna roślinna 5 g gruszka 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórek świeży 40 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pasta z zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kielbasa szynkowa 30 g 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) Fasolka szparagowa 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Ogórek świeży 40 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g Pasta z zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kielbasa szynkowa 30 g 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 (GLU) Sos boloński 140 g (GLU) Fasolka szparagowa 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g Pasta z zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kielbasa szynkowa 30 g kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Pomidor 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 140 g (GLU) Fasolka szparagowa 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Ser biały 90 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g

		SUMA
2026-02-13 piątek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,9 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 5,5
	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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-03 do dnia 2026-02-16 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-14 sobota	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) Ogórek świeży 40 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (<i>MLE</i>) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (<i>ŻYT</i>)	Margaryna roślinna 5 g Humus 30 g (<i>SEZ</i>) kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Banan 80 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (<i>MLE, SEL</i>) Sos napoli 140 ml Makaron gotowany 180 g (<i>GLU</i>) Fasolka szparagowa 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (<i>GLU</i>) Ser żółty 60 g (<i>MLE</i>) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (<i>ŻYT</i>) Sałata 10 g
2026-02-15 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) Płatki owsiane na mleku 350 ml (<i>MLE, GLU</i>) Wędzonka krotoszyńska 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (<i>ŻYT</i>)	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Poledwica sopočka 20 g Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (<i>MLE,</i> <i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbki 90 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g Sos pieczarkowy 50 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (<i>GLU</i>) Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (<i>ŻYT</i>) Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (<i>MLE</i>)
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 90 g (<i>ŻYT</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (<i>MLE</i>) Wędzonka krotoszyńska 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g	Mandarynka 60 g Pieczywo razowe 30 g (<i>ŻYT</i>) Poledwica sopočka 20 g Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (<i>MLE,</i> <i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbki 90 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g Sos pieczarkowy 50 g	Pieczywo razowe 100 g (<i>ŻYT</i>) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórek 40 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (<i>MLE</i>)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (<i>GLU</i>) masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 300 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (<i>MLE, GLU</i>) Wędzonka krotoszyńska 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Poledwica sopočka 20 g Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (<i>MLE,</i> <i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpety wieprzowe gotowane 90 g (<i>GLU</i>) surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta wielowarzywna 90 g Pomidor 40 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (<i>MLE</i>)
	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) Płatki owsiane na mleku 350 ml (<i>MLE, GLU</i>) Wędzina wege 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (<i>ŻYT</i>)	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Twarożek 40 g (<i>MLE</i>) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (<i>MLE,</i> <i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet sojowy 90 g (<i>SOJ</i>) surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (<i>GLU</i>) Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (<i>ŻYT</i>) Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (<i>MLE</i>)
2026-02-16 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) płatki ryżowe na mleku 350 ml (<i>MLE</i>) Kielbasa podwawelska na ciepło 100 g Ogórki kiszane 40 g Pieczywo razowe 30 g (<i>ŻYT</i>) ketchup 20 g	kielbasa szynkowa 30 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Papryka 10 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (<i>SEL, ROŚ</i>) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka coleslaw 120 g (<i>JAJ</i>)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (<i>GLU</i>) Szynka chłopska 50 g pomidor ze szczypiorkiem 50 g Pieczywo razowe 30 g (<i>ŻYT</i>)

		SUMA
2026-02-14 sobota	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 956,6 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sól [g] 3,5
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,4 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sól [g] 4,7
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 810,7 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 257,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 41,5 Sól [g] 4,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 919,5 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 4,7
2026-02-15 niedziela	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,7 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sól [g] 4,8
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,5 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 278,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 39 Sól [g] 7,4
2026-02-16 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,5 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 278,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 39 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-03 do dnia 2026-02-16 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-16 poniedziałek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) Kielbasa podwaw elska na ciepło 100 g Ogórki kiszzone 40 g ketchup 20 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kielbasa szy nkowa 30 g Margaryna roślinna 5 g Papryka 10 g Jabiko 100 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka colesław 120 g (JAJ)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 50 g pomidor ze szczypiorkiem 50 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Kielbasa podwaw elska na ciepło 100 g Pomidor 40 g ketchup 20 g	kielbasa szy nkowa 30 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 10 g Jabiko pieczone 100 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 50 g Sałatka z pomidora z koperkiem 50 g
	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Ogórki kiszzone 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 Jabiko 100 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Pierogi z kaszą i serem 250 g (MLE, GLU) Surówka colesław 120 g (JAJ)	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
2026-02-16 poniedziałek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,2 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 232,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 32,1 Sól [g] 6,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,9 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 7,9
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,9 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 5,6