

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-03 wtorek	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 połudwica drobiowa 30 g Jabłko 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)
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Szynka chłopska 50 g Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Ogórki kiszone 60 g Herbata 300 ml Maślanka 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g połudwica drobiowa 30 g Jabłko 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)
	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 połudwica drobiowa 30 g Jabłko pieczone 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) Hummus 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) Jabłko 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 decierzycy 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)
2026-03-04 środa	dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt 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 pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU)	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

		SUMA
2026-03-03 wtorek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,3 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sód [mg] 1 844,5
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 795,4 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 251,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 22,8 Sód [mg] 1 563,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,2 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sód [mg] 1 783,4
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,7 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sód [mg] 1 517,2
2026-03-04 środa	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,4 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sód [mg] 2 376,1

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-04 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Parówki 2 szt 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 pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 120 g	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
	dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt 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 cukiniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (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 cukiniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet z selera 110 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU)	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)
2026-03-05 czwartek	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 kiszane 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 owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Pierogi z mięsem 250 g (GLU)	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)

		SUMA
2026-03-04 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,6 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 236,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 37 Sód [mg] 2 058,4
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,2 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 268,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sód [mg] 2 070,8
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,2 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sód [mg] 1 925
2026-03-05 czwartek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,2 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sód [mg] 1 932,1

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-05 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (MLE) Szynka drobiowa 50 g Ogórki kiszzone 40 g Rukola 10 g	Jabłko 100 g Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Pierogi z mięsem 250 g (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka galicyjska 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Twarożek 100 g (MLE)
	dieta łatwostrawna	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 wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Bukiet jarzyn 120 g Kompot owocowy 300 ml Pierogi z mięsem 250 g (GLU)	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 (ZYT) 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 ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) potrawka z cukinii i fasoli 160 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Ryż gotowy any 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 (ZYT) Sałata 10 g Twarożek 100 g (MLE)
	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 (ZYT) 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 Pomarańcza 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 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 (ZYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-03-05 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 218,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 27,4 Sód [mg] 1 741,6
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,4 Białko ogółem [g] 138,8 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sód [mg] 2 109,2
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sód [mg] 1 518,7
2026-03-06 piątek	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 Sód [mg] 2 189,7

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-06 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 Pomarańcza 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 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
	dieta łatwostrawna	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 rzeź 30 g Margaryna roślinna 5 g Pomarańcza 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 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
	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 Pomarańcza 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 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
2026-03-07 sobota	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 (GLU) kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapusniak 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

		SUMA
2026-03-06 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 Sód [mg] 2 044,8
	dieta łatwostrawna	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 Sód [mg] 1 667
	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 Sód [mg] 2 189,7
2026-03-07 sobota	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 Sód [mg] 1 973,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-07 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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
	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 (GLU) 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
	dieta wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórek świeży 40 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Margaryna roślinna 5 g Humus 30 g (SEZ) kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Sos napoli 140 ml Makaron gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Połędwica sopocka 20 g Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 150 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)

		SUMA
2026-03-07 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 Sód [mg] 1 972,6
	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 Sód [mg] 1 785,7
	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 Sód [mg] 1 367,6
2026-03-08 niedziela	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,4 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 44,1 Sód [mg] 1 928,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-08 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (MLE) Wędzonka krotoszyńska 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g	Mandarynka 60 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Połędwica sopocka 20 g Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udka kurczaka pieczone 150 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórek 40 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Połędwica sopocka 20 g Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udka kurczaka pieczone 150 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta wielowarzywna 90 g Pomidor 40 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)
	dieta wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Wędlina wege 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Twarożek 40 g (MLE) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet sojowy 90 g (SOJ) surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)
2026-03-09 poniedziałek	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Kielbasa podwawelska na ciepło 100 g Ogórki kiszane 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) ketchup 20 g	kielbasa szynkowa 30 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Papryka 10 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka chłopska 50 g pomidor ze szczypiorkiem 50 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT)

		SUMA
2026-03-08 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 861,7 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 249 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 37,2 Sód [mg] 1 795,1
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,7 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 268,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 46 Sód [mg] 1 909,8
	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 Sód [mg] 1 457,2
2026-03-09 poniedziałek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 40,8 Sód [mg] 2 696

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-09 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) Kielbasa podwawelska na ciepło 100 g Ogórki kiszzone 40 g ketchup 20 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kielbasa szybkowa 30 g Margaryna roślinna 5 g Papryka 10 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 50 g pomidor ze szczypiorkiem 50 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Kielbasa podwawelska na ciepło 100 g Pomidor 40 g ketchup 20 g	kielbasa szybkowa 30 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 10 g Jabłko pieczone 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet jarzyn 120 g	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 groszku 30 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Papryka 10 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)	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)
2026-03-10 wtorek	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Pomidor 70 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g

		SUMA
2026-03-09 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 885,7 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 251 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 33,9 Sód [mg] 2 691,4
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,4 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sód [mg] 2 862
	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 Sód [mg] 1 500,9
2026-03-10 wtorek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sód [mg] 2 032,3

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-10 wtorek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) Szynka chłopska 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Margaryna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g Sztuka mięsa gotowa w sosie własnym 90 g	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 40 g Rukola 10 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Pomidor 70 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowa w sosie własnym 90 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Brokuł gotowany 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 40 g Rukola 10 g
	dieta wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) jaja gotowane 60 g (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Pulpety warzywne 110 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Rukola 10 g
2026-03-11 środa	dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Pomarańcza 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Surówka z pora i jabłka 120 g Ryż gotowany 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 30 g (ZYT)

		SUMA
2026-03-10 wtorek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,5 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 271 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sód [mg] 1 969,4
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,6 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sód [mg] 1 761,8
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,7 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 2 043,2
2026-03-11 środa	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sód [mg] 1 736,6

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-11 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g	Pomarańcza 80 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Margaryna 5 g Sałata 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Surówka z pora i jabłka 120 g Ryż brązowy 180 g	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL)
	dieta łatwostrawna	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	Pomarańcza 80 g Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL)
	dieta wegetariańska	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Pomarańcza 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka z pora i jabłka 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 30 g (ZYT)
2026-03-12 czwartek	dieta podstawowa	Herbata 300 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórek 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Jabłko 100 g Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z zielonego groszku 30 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) jaja gotowane 120 g (JAJ)

		SUMA
2026-03-11 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,2 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sód [mg] 1 580,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,8 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sód [mg] 1 731,2
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sód [mg] 1 736,6
2026-03-12 czwartek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,5 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sód [mg] 1 999,4

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-12 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 200 g (MLE) Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (MLE) Ogórek 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE)	Jabłko 100 g Margaryna 5 g Kiełbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 120 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z zielonego groszku 30 g Papryka 40 g Sałata 10 g jaja gotowane 120 g (JAJ)
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE)	Jabłko pieczone 100 g Margaryna 5 g Kiełbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Kotlet mielony got. na parze 100 g Buraczki 120 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Filet kruchy 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (MLE) Ogórek 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Wędlina wege 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Kotlet z kalafiora 110 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z zielonego groszku 30 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 120 g (JAJ)
2026-03-13 piątek	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Ser żółty 60 g (MLE) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 70 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Pomarańcza 80 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) sałatka warzywna z tofu 150 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g

		SUMA
2026-03-12 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,2 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 234,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 38,9 Sód [mg] 1 918,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,4 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sód [mg] 1 754,3
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,2 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sód [mg] 1 936,7
2026-03-13 piątek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 904,3 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 281 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 48 Sód [mg] 2 184,8

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-13 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 200 ml (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 70 g Sałata 10 g	Pomarańcza 80 g twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Filet z mintaja na parze 100 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) sałatka warzywna z tofu 150 g Margaryna roślinna 15 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE , GLU) Ser biały 90 g (MLE) Dżem 25 g Sałatka z pomidorów z oliwą 70 g Sałata 10 g	Pomarańcza 80 g twarożek z koperkiem 30 g (MLE) kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 120 g Filet z mintaja na parze 100 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) sałatka warzywna z tofu 150 g Margaryna roślinna 15 g
	dieta wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE , GLU) Ser żółty 60 g (MLE) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 70 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Pomarańcza 80 g twarożek z koperkiem 30 g (MLE) kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) sałatka warzywna z tofu 150 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g
2026-03-14 sobota	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Pomarańcza 100 g kielbasa szynkowa 30 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE , JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Szynka wójta 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sałatka z zielonej fasolki z oliwą 80 g

		SUMA
2026-03-13 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 788,5 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 238 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 38,4 Sód [mg] 1 834,6
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,4 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sód [mg] 1 715,4
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 904,3 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 281 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 48 Sód [mg] 2 184,8
2026-03-14 sobota	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sód [mg] 1 864,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-14 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Twarożek śmietankowy 150 g (MLE) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 90 g (ZYT) Sałata 10 g	kielbasa szynkowa 30 g Pomarańcza 100 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Szynka wędzona 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g sałatka z zielonej fasolki z oliwą 80 g
	dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Jabłko 100 g kielbasa szynkowa 30 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynamis pieczona 120 g Kompot owocowy 300 ml	Szynka wędzona 50 g Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) 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) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	kajzerka 50 g (GLU) Pomarańcza 100 g Margaryna 5 g Humus 30 g (SEZ) Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz warzywny 160 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Wędlina wegetariańska 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) sałatka z zielonej fasolki z oliwą 80 g
2026-03-15 niedziela	dieta podstawowa	Wędzonka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Pomidor 40 g	Mandarynka 60 g Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Polędwica sopocka 20 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Rukola 10 g

		SUMA
2026-03-14 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,6 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 251 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sód [mg] 1 797,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 901,2 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 272 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 29,5 Sód [mg] 1 662,9
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,6 Białko ogółem [g] 64,3 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 348 Błonnik pokarmowy [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sód [mg] 1 468,4
2026-03-15 niedziela	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,6 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 40,6 Sód [mg] 1 778,5

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-15 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 200 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Pomidor 40 g	Mandarynka 60 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Sałata 5 g Polędwica sopocka 20 g Margaryna 5 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml	Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g
	dieta łatwostrawna	Wędzonka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pomidor 40 g	Mandarynka 60 g Polędwica sopocka 20 g kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Margaryna 5 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy 300 ml	Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Ser biały 90 g (MLE) Rukola 10 g
	dieta wegetariańska	Wędlina wege 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pomidor 40 g	Mandarynka 60 g Twarożek 30 g (MLE) kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Margaryna 5 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Pieczeń wege 110 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g
2026-03-16 poniedziałek	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Ogórki kiszzone 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Szyńka rzeź 50 g	Jabłko 100 g kielbasa szynkowa 30 g Papryka 10 g Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 90 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarstwowa 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-03-15 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 790 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 236,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sód [mg] 1 851,3
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,4 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 40,3 Sód [mg] 1 791,4
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,5 Białko ogółem [g] 67,8 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 42,7 Sód [mg] 1 433,5
2026-03-16 poniedziałek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,3 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 252,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sód [mg] 1 848,7

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-16 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kefir 150 ml (MLE) Ogórki kiszzone 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Szynka rzeź 50 g	Jabłko 100 g Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g Papryka 10 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 90 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml
	dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pomidor 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szynka rzeź 50 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	Jabłko pieczone 100 g Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 90 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml
	dieta wegetariańska	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Ogórki kiszzone 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Paszтет z soczewicy 50 g	Jabłko 100 g Margaryna 5 g Humus 30 g (SEZ) Papryka 10 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Kotlet ziemniaczany 110 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-03-16 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 813,2 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 230,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 29,1 Sód [mg] 1 763,1
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,7 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 264 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sód [mg] 1 843,6
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 826 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 43,2 Sód [mg] 1 437,8