

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-17 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-08-04 wtorek	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) kielbasa krakowska 50 g Pomidor 70 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Sałata 5 g arbuz 80 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Sos jogurtowy 80 g (MLE) Kluski leniwe z serem 250 g (MLE)	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) Sałata 10 g
	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 krakowska 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Sałata 5 g arbuz 80 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Sałatka z ogórkiem zielonym 120 g Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 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) kielbasa krakowska 50 g Pomidor 70 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Sałata 5 g arbuz 80 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Sos jogurtowy 80 g (MLE) Kluski leniwe z serem 250 g (MLE)	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 Sałata 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 (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Sałata 5 g arbuz 80 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kluski leniwe z serem 250 g (MLE) Sos jogurtowy 80 g (MLE)	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) Sałata 10 g
2026-08-05 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 natki pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g kielbasa krakowska 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Krokiety z mięsem 250 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 wiosenna z ryżem 100 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-08-04 wtorek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,8 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sód [mg] 1 797,7
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 902,6 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 235,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 33,4 Sód [mg] 1 693,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,9 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 284 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 45,3 Sód [mg] 1 774,9
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,8 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 283 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sód [mg] 1 882,3
2026-08-05 środa	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,4 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sód [mg] 1 698,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-17 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-08-05 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) 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	Banan 80 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g Sałata 5 g kielbasa krakowska 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Surówka z pora i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml twarożek z koperkiem 90 g (MLE) sałatka wiosenna z ryżem 100 g
	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)	Banan 80 g Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g kielbasa krakowska 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor bs 80 g
	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 (ŻYT)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g Humus 30 g (SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Krokiety z serem i pieczarkami 250 g (MLE, GLU, JAJ) 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 wiosenna z ryżem 100 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2026-08-06 czwartek	dieta podstawowa	Herbata 300 ml pasta twarogowa z czubrycą 50 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) szynka nie ze wsi 40 g	Jabłko 100 g Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 180 g (GLU) Surówka z marchewki z chrzanem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z zielonego groszku 40 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) kielbasa biała parzona 50 g (MLE, GLU, SEL, GOR)

		SUMA
2026-08-05 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,5 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sód [mg] 1 606
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,3 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sód [mg] 1 753,3
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,7 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sód [mg] 2 057,2
2026-08-06 czwartek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,1 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sód [mg] 2 077,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-17 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-08-06 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 200 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 50 g (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) szynka nie ze wsi 40 g	Jabłko 100 g Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Surówka z marchewki z chrzanem 120 g Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z zielonego groszku 40 g Papryka 40 g kielbasa biała parzona 50 g (MLE, GLU, SEL, GOR)
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Herbata 300 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 50 g (MLE) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) szynka nie ze wsi 40 g	Jabłko pieczone 100 g Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Szpinak 120 g Makaron gotowany 180 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z zielonego groszku 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Filet kruchy 50 g
	dieta wegetariańska	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 100 g (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Dżem 25 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Surówka z marchewki z chrzanem 120 g Sos napoli 150 ml	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z zielonego groszku 40 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 2 szt (JAJ)
2026-08-07 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)	arbuz 80 g kajzerka 50 g (GLU) Twarożek zielony 50 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) Paprykarz domowy 80 g (RYB) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Ogórki kiszzone 60 g

		SUMA
2026-08-06 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 016,7 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 256 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 49,5 Sód [mg] 2 069,9
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,4 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sód [mg] 1 892,9
	dieta roślinna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 1 912,3
2026-08-07 piątek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 45,1 Sód [mg] 2 343,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-17 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-08-07 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	arbuz 80 g Twarożek zielony 50 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 miruny na parze 100 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Paprykarz domowy 80 g (RYB) Margaryna roślinna 15 g Ogórki kiszone 60 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	arbuz 80 g Twarożek zielony 50 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 120 g Filet z miruny na parze 100 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Paprykarz domowy 80 g (RYB) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 60 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)	arbuz 80 g Dżem 50 g 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 miruny na parze 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 80 g (RYB) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Ogórki kiszone 60 g
2026-08-08 sobota	dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) 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)	Banan 80 g Twarożek zielony 50 g (MLE) 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, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml	Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pomidor 80 g

		SUMA
2026-08-07 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 924,2 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 241,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 35,6 Sód [mg] 1 993,2
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,4 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sód [mg] 1 974
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sód [mg] 2 311,5
2026-08-08 sobota	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sód [mg] 1 723,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-17 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-08-08 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 (ŻYT) Sałata 10 g	Twarożek zielony 50 g (MLE) Banan 80 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g (MLE, SEL)	Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pomidor 80 g
	dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) 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) Banan 80 g Twarożek zielony 50 g (MLE) Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńa pieczona 120 g Kompot owocowy 300 ml	Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) Pomidor 80 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) 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 (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Margaryna 5 g Twarożek zielony 50 g (MLE) Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz warzywny 160 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml	Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pomidor 80 g
2026-08-09 niedziela	dieta podstawowa	szynka formowana z kurczaka 50 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) 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	Jabłko 60 g Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR)	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 wiosenna z ryżem 80 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Mix sałat 10 g

		SUMA
2026-08-08 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,3 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sód [mg] 1 599
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,8 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sód [mg] 1 408,1
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,5 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 395 Błonnik pokarmowy [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 103,5 Sód [mg] 1 704
2026-08-09 niedziela	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 932,1 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 272,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 35,3 Sód [mg] 2 104,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-17 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-08-09 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 200 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 50 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Pomidor 40 g	Jabłko 60 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Sałata 5 g szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR) 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 wiosenna z ryżem 80 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Mix sałat 10 g
	dieta łatwostrawna	szynka formowana z kurczaka 50 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) 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	Jabłko 60 g szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR) 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 wiosenna z ryżem 80 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Ser biały 90 g (MLE) Mix sałat 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	Jabłko 60 g Twarożek 30 g (MLE) kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Margaryna 5 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Kotlet sojowy 100 g (SOJ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Ser żółty 60 g (MLE) sałatka wiosenna z ryżem 80 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Mix sałat 10 g
2026-08-10 poniedziałek	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Ogórki kiszone 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Szynka rzeż 50 g	arbuz 100 g Pasta wielowarzywna 50 g Papryka 10 g Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 90 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Ogórek 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-08-09 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 740,5 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 234,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 36 Sód [mg] 2 177,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 35 Sód [mg] 2 117,5
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,7 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 37,4 Sód [mg] 1 388,4
2026-08-10 poniedziałek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 973,6 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 262,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 47 Sód [mg] 1 868,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-17 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-08-10 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 rzeż 50 g	arbuz 100 g Margaryna 5 g Pasta wielowarzywna 50 g Papryka 10 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 90 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Ogórek 50 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 rzeż 50 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	arbuz 100 g Margaryna 5 g Pasta wielowarzywna 50 g Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 90 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) 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) Paszlet z soczewicy 50 g	arbuz 100 g Margaryna 5 g Pasta wielowarzywna 50 g 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)	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Ogórek 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2026-08-11 wtorek	dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g Sałata 10 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Banan 80 g kielbasa krakowska 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 g Sos jogurtowo-truskawkowy 150 g (MLE)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ) kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (MLE)

		SUMA
2026-08-10 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 817,5 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 241 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 35,7 Sód [mg] 1 782,7
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,5 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 263 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 46,9 Sód [mg] 1 842,4
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 841,5 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sód [mg] 1 805,5
2026-08-11 wtorek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,5 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sód [mg] 2 116,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-17 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-08-11 wtorek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g Sałata 10 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml	Banan 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 Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki 120 g Udko gotowane 150 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Papryka 40 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (MLE)
	dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	Banan 80 g Pieczywo pszenne 30 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 Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 g Sos jogurtowo-truskawkowy 150 g (MLE)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g sos jogurtowy z koperkiem 50 g (MLE)
	dieta wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) pasztet sojowy 80 g (SOJ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Banan 80 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Wędlina wege 30 g Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 g Sos jogurtowo-truskawkowy 150 g (MLE)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 120 g (JAJ) Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (MLE)
2026-08-12 środa	dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (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 Jabłko 80 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Kompot owocowy 300 ml Surówka z pora i jabłka 120 g	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
2026-08-11 wtorek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,1 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 226 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sód [mg] 2 513,3
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,6 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 303 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sód [mg] 2 072,4
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,9 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sód [mg] 1 394,3
2026-08-12 środa	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sód [mg] 1 596,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-17 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-08-12 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 Jabłko 80 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml	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
	dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (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 Jabłko 80 g	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 120 g Kompot owocowy 300 ml	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	płatki ryżowe na mleku 350 ml (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 Jabłko 80 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet warzywny 100 g (GLU) Surówka z pora i jabłka 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)
2026-08-13 czwartek	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Mix sałat 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) parów ki drobiowe 120 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) arbuz 100 g Sałata 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Kotlet mielony got na parze 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g 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

		SUMA
2026-08-12 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 815,5 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 230,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sód [mg] 1 451,3
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,9 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 268,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 35,5 Sód [mg] 1 422,9
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,8 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sód [mg] 1 809,6
2026-08-13 czwartek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,1 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 255,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 39,9 Sód [mg] 2 404,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-17 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-08-13 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Mix салат 10 g Pomidor 40 g Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) parów ki drobiowe 120 g ketchup 10 g	arbuz 100 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Kotlet mielony got. na parze 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g 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
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Mix салат 10 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) parów ki drobiowe 120 g ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g arbuz 100 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Kotlet mielony got. na parze 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g 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
	dieta wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) parówka wege 120 g Mix салат 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 10 g	Sałata 5 g arbuz 100 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z koperkiem 40 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g	Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g 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
2026-08-14 piątek	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) jaja gotowane 60 g (JAJ) 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 twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g Zupa z zielonym ogórkiem i koperkiem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-08-13 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 222,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 39 Sód [mg] 2 369,7
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,2 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 40,3 Sód [mg] 2 429,4
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,6 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sód [mg] 1 478,5
2026-08-14 piątek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,9 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sód [mg] 2 176,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-17 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-08-14 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 60 g jaja gotowane 60 g (JAJ) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Banan 80 g Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonym ogórkiem i koperkiem 350 ml (MLE, SEL) łosoś 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Ogórek świeży 60 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałata 10 g
	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 Szynka drobiowa 50 g	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonym ogórkiem i koperkiem 350 ml (MLE, SEL) łosoś 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pomidor 60 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałata 10 g
	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 kiszzone 60 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (MLE)	Zupa z zielonym ogórkiem i koperkiem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g 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) Ogórek świeży 60 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
2026-08-15 sobota	dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Mix sałat 10 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Ogórek świeży 40 g twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Dżem 25 g	Jabłko 80 g Szynka drobiowa 30 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) bitka z szynki w sosie własnym 90 g Surówka wielowarzywna 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

		SUMA
2026-08-14 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,5 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 58 Sód [mg] 2 164,8
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,1 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 66 Sód [mg] 2 110,3
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,9 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sód [mg] 2 176,6
2026-08-15 sobota	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 964,9 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 269,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sód [mg] 1 750

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-17 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-08-15 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 200 ml (MLE) twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Ogórek świeży 40 g Mix sałat 10 g	Jabłko 80 g Margaryna roślinna 5 g Szyńka drobiowa 30 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) bitka z szynki w sosie własnym 90 g Surówka wielowarzywna 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml kielbasa krakowska 50 g Ogórki kiszone 50 g Sałata 10 g
	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 Mix sałat 10 g twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Dżem 25 g	Jabłko pieczone 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szyńka drobiowa 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) bitka z szynki w sosie własnym 90 g Kalań gotowany 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) Ogórek świeży 40 g twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Mix sałat 10 g Dżem 25 g	Jabłko 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g twaróg ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Sałata 5 g	zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet jajeczno serowy 100 g (MLE, GLU, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka wielowarzywna 120 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Ogórki kiszone 50 g Herbata 300 ml Wędlina wege 30 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g Pasta z marchewki 70 g
2026-08-16 niedziela	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)	arbuz 100 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Szyńka w siatce 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Pieczeń rybska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	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
2026-08-15 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 722,2 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 220,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 25,4 Sód [mg] 1 617
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,9 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 278,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 46 Sód [mg] 1 705,5
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,1 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sód [mg] 1 780,2
2026-08-16 niedziela	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,9 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sód [mg] 1 777,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-17 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-08-16 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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	arbuz 100 g Sałata 5 g Szynka w siatce 30 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g	Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	szynka wiejska 40 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Papryka 40 g Sałata 10 g
	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)	arbuz 100 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ryż gotowany 180 g Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	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)	arbuz 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) Kotlet sojowy 100 g (SOJ) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g	Serek topiony 50 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
2026-08-17 poniedziałek	dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Ogórki kiszone 40 g Paszтет drobiowy 70 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Banan 60 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU)	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

		SUMA
2026-08-16 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,3 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 250,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sód [mg] 1 680
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,2 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sód [mg] 1 769,9
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 446,4 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 54 Sód [mg] 1 595,8
2026-08-17 poniedziałek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,2 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sód [mg] 1 768,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-17 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-08-17 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Ogórki kiszzone 60 g Maślanka 150 ml (MLE) Paszтет drobiowy 70 g Sałata 10 g	Banan 60 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 100 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	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
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Szyńka drobiowa 50 g Sałata 10 g	Banan 60 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 100 g Fasolka szparagowa 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	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
	dieta wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy 70 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Banan 60 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) 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

		SUMA
2026-08-17 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 806,8 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 234,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 38,9 Sód [mg] 1 642,2
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,2 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 274,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 40,6 Sód [mg] 2 138,4
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,7 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 44 Sód [mg] 2 034,4