

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-19 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-06 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Szynka chłopska 50 g ( <b>MIE</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 70 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety wieprzowe gotowane 90 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 120 g Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g ( <b>BIA, RYB</b> ) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Rukola 10 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Szynka chłopska 50 g ( <b>MIE</b> ) Papryka 40 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 120 g Pulpety wieprzowe gotowane 90 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g ( <b>BIA, RYB</b> ) Pomidor 40 g Rukola 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Szynka chłopska 50 g ( <b>MIE</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 70 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g twarożek z koperkiem 30 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety wieprzowe gotowane 90 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 120 g Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g ( <b>BIA, RYB</b> ) Pomidor 40 g Rukola 10 g
	Szpital Maz. Wegańska	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 15 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Wędlina wege 50 g Sałatka z buraków z oliwą 70 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety warzywne 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 120 g Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g ( <b>BIA, RYB</b> ) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Rukola 10 g
	Dieta Wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Wędlina wege 50 g Sałatka z buraków z oliwą 70 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety warzywne 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 120 g Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g ( <b>BIA, RYB</b> ) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Rukola 10 g

		SUMA
2026-01-06 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,5 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 4,8
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 864,9 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 248,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 45,3 Sól [g] 4,6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,4 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 4,6
	Szpital Maz. Wegańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,8 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sól [g] 5,8
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,8 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sól [g] 5,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-19 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-07 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g <b>(BIA)</b> Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g <b>(GLU)</b> Zacierki na mleku 350 g <b>(BIA)</b> Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g <b>(JAJ)</b> Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g <b>(ŻYT)</b>	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g <b>(GLU)</b> Margaryna 5 g Sałata 5 g poledwica drobiowa 30 g <b>(MIĘ)</b>	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g <b>(SEL)</b> Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g <b>(MIĘ)</b> Surówka z pora i jabłka 120 g Kasza gryczana gotowana 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g <b>(GLU)</b> szynka wiejska 50 g <b>(MIĘ)</b> Salatka jarzynowa 80 g <b>(JAJ, SEL)</b> Pieczywo razowe 30 g <b>(ŻYT)</b>
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g <b>(ŻYT)</b> Masło śmietankowe 15 g <b>(BIA)</b> Herbata 300 ml Kefir 150 ml <b>(BIA)</b> Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g <b>(JAJ)</b> Pomidor 40 g Sałata 10 g	Mandarynka 60 g Pieczywo razowe 30 g <b>(ŻYT)</b> Margaryna 5 g Sałata 5 g poledwica drobiowa 30 g <b>(MIĘ)</b>	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g <b>(SEL)</b> Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g <b>(MIĘ)</b> Surówka z pora i jabłka 120 g Kasza gryczana gotowana 180 g	Pieczywo razowe 100 g <b>(ŻYT)</b> Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml szynka wiejska 50 g <b>(MIĘ)</b> Salatka jarzynowa 80 g <b>(JAJ, SEL)</b>
	Szpital Maz. dieta łatwowstrawna	Masło śmietankowe 15 g <b>(BIA)</b> Herbata 300 ml Zacierki na mleku 350 g <b>(BIA)</b> Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g <b>(JAJ)</b> Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 90 g <b>(GLU)</b>	Mandarynka 60 g Sałata 5 g kajzerka 50 g <b>(GLU)</b> Margaryna 5 g poledwica drobiowa 30 g <b>(MIĘ)</b>	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml <b>(SEL)</b> Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g <b>(MIĘ)</b> Marchewka gotowana 120 g <b>(BIA, GLU)</b> Kasza jęczmienna gotowana 180 g <b>(GLU)</b>	Pieczywo pszenne 100 g <b>(GLU)</b> Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml szynka wiejska 50 g <b>(MIĘ)</b> Salatka jarzynowa 80 g <b>(JAJ, SEL)</b>
	Szpital Maz. Wegańska	Masło śmietankowe 15 g <b>(BIA)</b> Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g <b>(GLU)</b> Zacierki na mleku 350 g <b>(BIA)</b> Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g <b>(JAJ)</b> Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g <b>(ŻYT)</b>	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g <b>(GLU)</b> Margaryna 5 g Sałata 5 g Wędlina wege 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g <b>(SEL)</b> Sos pieczarkowy 160 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z pora i jabłka 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g <b>(GLU)</b> Ser żółty 60 g <b>(BIA)</b> Salatka jarzynowa 80 g <b>(JAJ, SEL)</b> Pieczywo razowe 30 g <b>(ŻYT)</b>
	Dieta Wegetariańska	Masło śmietankowe 15 g <b>(BIA)</b> Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g <b>(GLU)</b> Zacierki na mleku 350 g <b>(BIA)</b> Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g <b>(JAJ)</b> Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g <b>(ŻYT)</b>	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g <b>(GLU)</b> Margaryna 5 g Sałata 5 g Wędlina wege 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g <b>(SEL)</b> Sos pieczarkowy 160 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z pora i jabłka 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g <b>(GLU)</b> Ser żółty 60 g <b>(BIA)</b> Salatka jarzynowa 80 g <b>(JAJ, SEL)</b> Pieczywo razowe 30 g <b>(ŻYT)</b>

		SUMA
2026-01-07 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,3 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [g] 6,5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 077,7 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 261,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sól [g] 6,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,2 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 37,3 Sól [g] 6,4
	Szpital Maz. Wegańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,2 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sól [g] 4,9
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,2 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sól [g] 4,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-19 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-08 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Herbata 300 ml pasta twarogowa z czubrycą 50 g ( <b>BIA</b> ) Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	Jabłko 100 g Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 90 g ( <b>MIE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 120 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z zielonego groszku 30 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) jaja gotowane 120 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 50 g ( <b>BIA</b> ) Ogórek 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )	Jabłko 100 g Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 120 g ( <b>JAJ</b> ) Schab pieczony 90 g ( <b>MIE</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z zielonego groszku 30 g Papryka 40 g Sałata 10 g jaja gotowane 120 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 50 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )	Jabłko pieczone 100 g Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 90 g ( <b>MIE</b> ) Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Filet kruchy 50 g ( <b>MIE</b> ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pasta z zielonego groszku 30 g
	Szpital Maz. Wegańska	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 50 g ( <b>BIA</b> ) Ogórek 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	Jabłko 100 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g Twaróg chudy z oliwkami 50 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet z kalafiora 110 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> )	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z zielonego groszku 30 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) jaja gotowane 120 g
	Dieta Wegetariańska	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 50 g ( <b>BIA</b> ) Ogórek 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	Jabłko 100 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g Twaróg chudy z oliwkami 50 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet z kalafiora 110 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> )	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z zielonego groszku 30 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) jaja gotowane 120 g

		SUMA
2026-01-08 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 257,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sól [g] 4,8
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 863,6 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 228,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 38,5 Sól [g] 4,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,5 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 278,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 5,6
	Szpital Maz. Wegańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,5 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 5,4
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,5 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 5,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-19 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-09 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 70 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Sałata 10 g	Jabłko 1 szt kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) twarożek z koperkiem 30 g ( <b>BIA</b> ) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) sałatka warzywna z tofu 150 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Kefir 200 ml ( <b>BIA</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 70 g Sałata 10 g	Jabłko 1 szt twarożek z koperkiem 30 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> )	Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) sałatka warzywna z tofu 150 g Margaryna roślinna 15 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Ser biały 90 g ( <b>BIA</b> ) Dżem 25 g Sałatka z pomidorów z oliwą 70 g Sałata 10 g	Jabłko pieczone 80 g twarożek z koperkiem 30 g ( <b>BIA</b> ) kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 120 g Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> )	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) sałatka warzywna z tofu 150 g Margaryna roślinna 15 g
	Szpital Maz. Wegańska	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 70 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Sałata 10 g	Jabłko 1 szt twarożek z koperkiem 30 g ( <b>BIA</b> ) kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) sałatka warzywna z tofu 150 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g
	Dieta Wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 70 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Sałata 10 g	Jabłko 1 szt twarożek z koperkiem 30 g ( <b>BIA</b> ) kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) sałatka warzywna z tofu 150 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g

		SUMA
2026-01-09 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 5,5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 906,3 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 257,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 4,6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,2 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sól [g] 4,4
	Szpital Maz. Wegańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 5,5
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 5,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-19 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-10 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	Banan 80 g kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MIE</b> ) kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml ( <b>BIA, JAJ</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Szynka wójta 50 g ( <b>MIE</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) sałatka z zielonej fasolki z oliwą 80 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Twarożek śmietankowy 150 g ( <b>BIA</b> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 90 g ( <b>ŻYT</b> ) Sałata 10 g	kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MIE</b> ) Banan 80 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml ( <b>BIA, JAJ</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Szynka wójta 50 g ( <b>MIE</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml Sałata 10 g sałatka z zielonej fasolki z oliwą 80 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) wędlina kaliska 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA</b> ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> )	Margaryna 5 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MIE</b> ) Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Dyńa pieczona 120 g Kompot owocowy 300 ml	Szynka wójta 50 g ( <b>MIE</b> ) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Sałata 10 g
	Szpital Maz. Wegańska	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Papryka 40 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Banan 80 g Margaryna 5 g Humus 30 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz warzywny 160 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Wędlina wege 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) sałatka z zielonej fasolki z oliwą 80 g
	Dieta Wegetariańska	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Papryka 40 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Banan 80 g Margaryna 5 g Humus 30 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz warzywny 160 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Wędlina wege 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) sałatka z zielonej fasolki z oliwą 80 g

		SUMA
2026-01-10 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,4 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 4,7
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,2 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 258,5 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 4,6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,8 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 283,5 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 39 Sól [g] 5,7
	Szpital Maz. Wegańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,4 Białko ogółem [g] 63,8 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 83,1 Sól [g] 4,8
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,4 Białko ogółem [g] 63,8 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 83,1 Sól [g] 4,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-19 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-11 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Pomidor 40 g	Mandarynka 60 g Margaryna 5 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 5 g Poledwica sopocka 20 g ( <b>MIĘ</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Surówka z marchewki 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Rukola 10 g
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Jogurt naturalny 200 g ( <b>BIA</b> ) Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe 90 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml Pomidor 40 g	Mandarynka 60 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Sałata 5 g Poledwica sopocka 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Margaryna 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy 300 ml	Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pomidor 40 g	Mandarynka 60 g Poledwica sopocka 20 g ( <b>MIĘ</b> ) kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 5 g Margaryna 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 300 ml	Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Ser biały 90 g ( <b>BIA</b> ) Rukola 10 g
	Szpital Maz. Wegańska	Wędlina wege 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Pomidor 40 g	Mandarynka 60 g Twarożek 30 g ( <b>BIA</b> ) kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 5 g Margaryna 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Pieczeń wege 110 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> )	Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Rukola 10 g
	Dieta Wegetariańska	Wędlina wege 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Pomidor 40 g	Mandarynka 60 g Twarożek 30 g ( <b>BIA</b> ) kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 5 g Margaryna 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Pieczeń wege 110 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> )	Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Rukola 10 g
2026-01-12 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Ogórki kiszane 40 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Szynka rzeź 50 g ( <b>MIĘ</b> )	Jabłko 100 g kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MIĘ</b> ) Papryka 10 g Margaryna 5 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ) Klopsik drobiowy gotowany 90 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z ogórkiem kiszonym 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> )	twarożek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Rukola 10 g

		SUMA
2026-01-11 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 40,2 Sól [g] 5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 949,4 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 243,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sól [g] 5,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,5 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 41 Sól [g] 4,8
	Szpital Maz. Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,8 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 4,9
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,8 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 4,9
2026-01-12 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 247,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 34,7 Sól [g] 5,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-19 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-12 poniedziałek	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> ) Ogórki kiszzone 40 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe 90 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml Szynka rzeź 50 g ( <b>MIĘ</b> )	Jabłko 100 g Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MIĘ</b> ) Papryka 10 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ) Klopsik drobiowy gotowany 90 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z ogórkiem kiszony m 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> )	twarożek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Pomidor 40 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Szynka rzeź 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> )	Jabłko pieczone 100 g Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MIĘ</b> ) Salata 5 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ) Klopsik drobiowy gotowany 90 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> )	twarożek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml
	Szpital Maz. Wegańska	Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Ogórki kiszzone 40 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Paszтет z soczewicy 50 g	Jabłko 100 g Margaryna 5 g Twarożek 30 g ( <b>BIA</b> ) Papryka 10 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ) Kotlet ziemniaczany 110 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z ogórkiem kiszony m 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> )	twarożek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )
	Dieta Wegetariańska	Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Ogórki kiszzone 40 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Paszтет z soczewicy 50 g	Jabłko 100 g Margaryna 5 g Twarożek 30 g ( <b>BIA</b> ) Papryka 10 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ) Kotlet ziemniaczany 110 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z ogórkiem kiszony m 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> )	twarożek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )
2026-01-13 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Makaron na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Paszтет drobiowy 80 g Salata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	gruszka 80 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>MIĘ</b> ) kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 5 g Salata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Kompot owocowy 300 ml Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) surówka z buraków z jabłkiem 120 g Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) jaja gotowane 60 g kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MIĘ</b> ) Salata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g ( <b>BIA</b> )

		SUMA
2026-01-12 poniedziałek	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 825,9 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 225,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 23,4 Sól [g] 5,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,5 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 264 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sól [g] 5,9
	Szpital Maz. Wegańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 895,8 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 275 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 37,3 Sól [g] 3,4
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 895,8 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 275 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 37,3 Sól [g] 3,4
2026-01-13 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,8 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 264,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 38,4 Sól [g] 4,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-19 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-13 wtorek	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Jogurt naturalny 150 g <b>(BIA)</b> Pieczywo razowe 90 g <b>(ŻYT)</b> Masło śmietankowe 15 g <b>(BIA)</b> Paszтет drobiowy 80 g Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml	gruszka 80 g Pieczywo razowe 30 g <b>(ŻYT)</b> kielbasa krakowska 30 g <b>(MIĘ)</b> Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml <b>(BIA, SEL)</b> Kompot owocowy 300 ml filet z kurczaka gotowany 100 g <b>(MIĘ)</b> Ryż brązowy 180 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Pieczywo razowe 100 g <b>(ŻYT)</b> Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g kielbasa szynkowa 30 g <b>(MIĘ)</b> Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g <b>(BIA)</b>
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 350 ml <b>(BIA)</b> Pieczywo pszenne 90 g <b>(GLU)</b> Masło śmietankowe 15 g <b>(BIA)</b> Paszтет drobiowy 80 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	Gruszka pieczona 80 g kajzerka 50 g <b>(GLU)</b> kielbasa krakowska 30 g <b>(MIĘ)</b> Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml <b>(BIA, SEL)</b> Kompot owocowy 300 ml filet z kurczaka gotowany 100 g <b>(MIĘ)</b> surówka z buraków z jabłkiem 120 g Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 100 g <b>(GLU)</b> Margaryna roślinna 15 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g kielbasa szynkowa 30 g <b>(MIĘ)</b> Sałata 10 g sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>(BIA)</b>
	Szpital Maz. Wegańska	Makaron na mleku 350 ml <b>(BIA)</b> Pieczywo pszenne 60 g <b>(GLU)</b> Masło śmietankowe 15 g <b>(BIA)</b> Paszтет z cukinii 80 g Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g <b>(ŻYT)</b>	gruszka 80 g kajzerka 50 g <b>(GLU)</b> Serek topiony 30 g <b>(BIA)</b> Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml <b>(BIA, SEL)</b> Kompot owocowy 300 ml Pulpety warzywne z kaszą gotowane 110 g Ryż gotowany 180 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Pieczywo pszenne 70 g <b>(GLU)</b> Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 120 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g <b>(ŻYT)</b> Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g <b>(BIA)</b>
	Dieta Wegetariańska	Makaron na mleku 350 ml <b>(BIA)</b> Pieczywo pszenne 60 g <b>(GLU)</b> Masło śmietankowe 15 g <b>(BIA)</b> Paszтет z cukinii 80 g Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g <b>(ŻYT)</b>	gruszka 80 g kajzerka 50 g <b>(GLU)</b> Serek topiony 30 g <b>(BIA)</b> Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml <b>(BIA, SEL)</b> Kompot owocowy 300 ml Pulpety warzywne z kaszą gotowane 110 g Ryż gotowany 180 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Pieczywo pszenne 70 g <b>(GLU)</b> Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 120 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g <b>(ŻYT)</b> Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g <b>(BIA)</b>
2026-01-14 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g <b>(BIA)</b> Pieczywo pszenne 60 g <b>(GLU)</b> Masło śmietankowe 15 g <b>(BIA)</b> szynka wiejska 50 g <b>(MIĘ)</b> Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g <b>(ŻYT)</b>	kajzerka 50 g <b>(GLU)</b> Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g <b>(MIĘ)</b> Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml <b>(SEL)</b> Ryż gotowany 180 g Jogurt naturalny 100 g <b>(BIA)</b> Kompot owocowy 300 ml Jabłka prażone 120 g	Pieczywo pszenne 70 g <b>(GLU)</b> Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g <b>(BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)</b> sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g <b>(ŻYT)</b>
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Kefir 150 ml <b>(BIA)</b> Pieczywo razowe 100 g <b>(ŻYT)</b> Masło śmietankowe 15 g <b>(BIA)</b> szynka wiejska 50 g <b>(MIĘ)</b> Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 30 g <b>(ŻYT)</b> Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g <b>(MIĘ)</b> Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml <b>(SEL)</b> twaróg chudy z jogurtem 150 g <b>(BIA)</b> Ryż brązowy 180 g Jabłka prażone 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo razowe 100 g <b>(ŻYT)</b> Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g <b>(BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)</b> sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml

		SUMA
2026-01-13 wtorek	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,2 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 217,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 36,6 Sól [g] 4,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,3 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 273,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 4,6
	Szpital Maz. Wegańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,6 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 3,9
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,6 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 3,9
2026-01-14 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,5 Białko ogółem [g] 66,7 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 44,1 Sól [g] 6,2
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 773,9 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 252 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sól [g] 5,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-19 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-14 środa	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 50 g ( <b>MIE</b> ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g ( <b>MIE</b> ) Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> ) Ryż gotowy 180 g Jabłka prażone 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA</b> ) Herbata 300 ml sałatka wiosenna z koperkiem 80 g
	Szpital Maz. Wegańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Twaróg chudy 90 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 5 g Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ryż gotowy 180 g Jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> ) Jabłka prażone 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Wędlina wege 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )
	Dieta Wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Twaróg chudy 90 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 5 g Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ryż gotowy 180 g Jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> ) Jabłka prażone 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Wędlina wege 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )
2026-01-15 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) parówki drobiowe 120 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) ketchup 10 g	kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko 100 g Rukola 5 g Kiełbasa kanapkowa 30 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g ( <b>MIE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka coleslaw 120 g ( <b>JAJ</b> )	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Szynka chłopska 40 g ( <b>MIE</b> ) Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Papryka 40 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pomidor 40 g Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) parówki drobiowe 120 g ketchup 10 g	Jabłko 100 g Kiełbasa kanapkowa 30 g Rukola 5 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g ( <b>MIE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka coleslaw 120 g ( <b>JAJ</b> )	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g ( <b>MIE</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> ) Papryka 40 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Sałata 10 g Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) parówki drobiowe 120 g ketchup 10 g	kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Rukola 5 g Kiełbasa kanapkowa 30 g Jabłko pieczone 100 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 350 g ( <b>SEL</b> ) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g ( <b>MIE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 120 g	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 40 g ( <b>MIE</b> ) Sałata 10 g Jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 40 g

		SUMA
2026-01-14 środa	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,7            Białko ogółem [g] 67,9            Tłuszcz [g] 60,4            Węglowodany ogółem [g] 315,7            Błonnik pokarmowy [g] 22,3            Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7            suma cukrów prostych [g] 45,7            Sól [g] 6,1</p>
	Szpital Maz. Wegańska	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,6            Białko ogółem [g] 68,6            Tłuszcz [g] 63,1            Węglowodany ogółem [g] 313,8            Błonnik pokarmowy [g] 28,9            Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9            suma cukrów prostych [g] 46,9            Sól [g] 4,5</p>
	Dieta Wegetariańska	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,6            Białko ogółem [g] 68,6            Tłuszcz [g] 63,1            Węglowodany ogółem [g] 313,8            Błonnik pokarmowy [g] 28,9            Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9            suma cukrów prostych [g] 46,9            Sól [g] 4,5</p>
2026-01-15 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,9            Białko ogółem [g] 109,7            Tłuszcz [g] 74,7            Węglowodany ogółem [g] 311,5            Błonnik pokarmowy [g] 37,3            Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6            suma cukrów prostych [g] 47,5            Sól [g] 6,3</p>
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,1            Białko ogółem [g] 106,3            Tłuszcz [g] 73,6            Węglowodany ogółem [g] 278,1            Błonnik pokarmowy [g] 52,2            Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2            suma cukrów prostych [g] 46,6            Sól [g] 6,1</p>
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,7            Białko ogółem [g] 109,2            Tłuszcz [g] 78,8            Węglowodany ogółem [g] 307,4            Błonnik pokarmowy [g] 28,7            Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9            suma cukrów prostych [g] 46,2            Sól [g] 6,3</p>

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-19 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-15 czwartek	Szpital Maz. Wegańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) jaja gotowane 120 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Rukola 5 g Jabiko 100 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z oliwkami 40 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Surówka coleslaw 120 g (JAJ) gulasz warzywny z papryką 140 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Jogurt naturalny 100 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Papryka 40 g
	Dieta Wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) jaja gotowane 120 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Rukola 5 g Jabiko 100 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z oliwkami 40 g (BIA) Margaryna roślinna 5 g	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Surówka coleslaw 120 g (JAJ) gulasz warzywny z papryką 140 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Jogurt naturalny 100 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Papryka 40 g
2026-01-16 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 60 g (GLU, ŻYT) Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Humus z fasoli 50 g Ogórki kiszzone 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 60 g Humus z fasoli 50 g jaja gotowane 60 g	Banan 80 g Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z mintaja na parze 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 Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 300 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g Sałata 10 g Poledwica sopocka 50 g (MIĘ)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z mintaja na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (BIA)
	Szpital Maz. Wegańska	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Pieczywo mieszane 60 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Herbata 300 ml Ogórki kiszzone 60 g Humus z fasoli 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z mintaja 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 (BIA) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-01-15 czwartek	Szpital Maz. Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 4,9
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 4,9
2026-01-16 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,3 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 4,9
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,9 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sól [g] 4,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,3 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 5,5
	Szpital Maz. Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,3 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 4,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-19 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-16 piątek	Dieta Wegetariańska	Kasza jęczmienna na mleku 350 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Pieczywo mieszane 60 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Herbata 300 ml Ogórki kiszzone 60 g Humus z fasoli 50 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) jaja gotowane 60 g	Banan 80 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Filet z mintaja pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> ) Sałata z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Rukola 10 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Papryka 40 g twaróg (ser biały) 100 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Dżem 25 g	gruszka 80 g Szynka drobiowa 30 g ( <b>MIĘ</b> ) Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Karkówka pieczona 90 g ( <b>MIĘ</b> ) Młoda kapusta gotowana z koperkiem 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g kielbasa krakowska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Ogórki kiszzone 50 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Kefir 200 ml ( <b>BIA</b> ) twaróg (ser biały) 100 g ( <b>BIA</b> ) Papryka 40 g Rukola 10 g	gruszka 80 g Margaryna roślinna 5 g Szynka drobiowa 30 g ( <b>MIĘ</b> ) Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Karkówka pieczona 90 g ( <b>MIĘ</b> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml kielbasa krakowska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Ogórki kiszzone 50 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pomidor 40 g Rukola 10 g twaróg (ser biały) 100 g ( <b>BIA</b> ) Dżem 25 g	Gruszka pieczona 80 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 5 g Szynka drobiowa 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Karkówka pieczona 90 g ( <b>MIĘ</b> ) Kalań gotowany skropiony olejem 120 g	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g kielbasa krakowska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 50 g Herbata 300 ml Sałata 10 g
	Szpital Maz. Wegańska	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Papryka 40 g twaróg (ser biały) 100 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Rukola 10 g Dżem 25 g	gruszka 80 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 5 g twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>BIA</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet jajeczno serowy 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Ogórki kiszzone 50 g Herbata 300 ml Wędlina wege 30 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Sałata 10 g Pasta z marchewki 70 g

		SUMA
2026-01-16 piątek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,3 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 4,9
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,4 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 262,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sól [g] 4,3
2026-01-17 sobota	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 853,6 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 238,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 4,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,9 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 269,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 47,8 Sól [g] 4,3
	Szpital Maz. Wegańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,3 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 5,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-19 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-17 sobota	Dieta Wegetariańska	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Papryka 40 g twaróg (ser biały) 100 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Rukola 10 g Dzem 25 g	gruszka 80 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 5 g twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>BIA</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet jajeczno serowy 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Ogórki kiszane 50 g Herbata 300 ml Wędlina węge 30 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Sałata 10 g Pasta z marchewki 70 g
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	Jabłko 100 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Szynka w siatce 30 g ( <b>MIE</b> ) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selerem 120 g ( <b>SEL</b> ) Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )	Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Sałata 10 g
2026-01-18 niedziela	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 40 g	Jabłko 100 g Sałata 5 g Szynka w siatce 30 g ( <b>MIE</b> ) Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 5 g	Udko gotowane 150 g Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Surówka z selerem 120 g ( <b>SEL</b> )	Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Papryka 40 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g ( <b>JAJ</b> )	Jabłko pieczone 100 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Szynka w siatce 30 g ( <b>MIE</b> ) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Ser biały 90 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 40 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. Wegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g Herbata 300 ml Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	Jabłko 100 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g Pasta z zielonego groszku 30 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz z cukinii i papryki 140 g Surówka z selerem 120 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g	Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Sałata 10 g

		SUMA
2026-01-17 sobota	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,3 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 5,4
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,9 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sól [g] 6,1
2026-01-18 niedziela	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,2 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 241,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 32 Sól [g] 5,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 556,6 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 310 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 5,9
	Szpital Maz. Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,3 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 40 Sól [g] 4,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-19 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-18 niedziela	Dieta Wegetariańska	plątki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g ( <b>JAJ</b> ) Salata 10 g Herbata 300 ml Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	Jabłko 100 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 5 g Salata 5 g Pasta z zielonego groszku 30 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz z cukinii i papryki 140 g Surówka z selerem 120 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g	Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Salata 10 g
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) Ogórki kiszzone 40 g Paszтет drobiowy 70 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Salata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) wędlina kaliska 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA</b> ) Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Ryżanka z zieloną 350 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z pora „marchewki i jabłka 120 g Sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g ( <b>BIA, RYB</b> ) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Salata 10 g
2026-01-19 poniedziałek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Ogórki kiszzone 40 g Kefir 200 ml ( <b>BIA</b> ) Paszтет drobiowy 70 g Salata 10 g	Mandarynka 60 g wędlina kaliska 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA</b> ) Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieloną 350 g ( <b>SEL</b> ) Sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Surówka z pora „marchewki i jabłka 120 g Makaron razowy gotowany 180 g	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g ( <b>BIA, RYB</b> ) Pomidor 40 g Salata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) Szyńka drobiowa 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Salata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) wędlina kaliska 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA</b> ) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieloną 350 g ( <b>SEL</b> ) Sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Fasolka szparagowa 120 g Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> )	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g ( <b>BIA, RYB</b> ) Pomidor 40 g Salata 10 g
	Szpital Maz. Wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Paszтет z soczewicy 70 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Salata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Humus z sezamem 30 g Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Ryżanka z zieloną 350 g ( <b>SEL</b> ) Sos napoli 150 ml Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pora „marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g ( <b>BIA, RYB</b> ) Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Salata 10 g
	Dieta Wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Paszтет z soczewicy 70 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Salata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Humus z sezamem 30 g Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Ryżanka z zieloną 350 g ( <b>SEL</b> ) Sos napoli 150 ml Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pora „marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g ( <b>BIA, RYB</b> ) Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Salata 10 g

		SUMA
2026-01-18 niedziela	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,3 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 40 Sól [g] 4,8
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,8 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 37,3 Sól [g] 5,5
2026-01-19 poniedziałek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,7 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 248,7 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 30,4 Sól [g] 5,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 32,7 Sól [g] 6,5
	Szpital Maz. Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,4 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sól [g] 4,5
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,4 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sól [g] 4,5