

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-07 wtorek	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 80 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Jabłko 100 g Sałata 5 g	Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g (GLU) Surówka francuska 120 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml Sos warzywny 180 g (SEL)	Ogórki kiszone 60 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Szynka chłopska 50 g Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Ogórki kiszone 60 g Herbata 300 ml Maślanka 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Jabłko 100 g Sałata 5 g	Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Surówka francuska 120 g (JAJ) Sos warzywny 180 g (SEL)	Ogórki kiszone 60 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)
	dieta łagodstawa	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 80 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Jabłko 100 g Sałata 5 g	Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Mardhewka gotowana 120 g (MLE, GLU) Sos warzywny 180 g (SEL)	Pomidor 40 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)
	dieta wegetariańska	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Hummus ze szpinakiem 70 g (SEZ) Sałatka z buraków z oliwą 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Wędlina wege 30 g Jabłko 100 g Sałata 5 g	Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Surówka francuska 120 g (JAJ) Kluski śląskie 250 g (GLU) Sos warzywny 180 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml	Hummus z ciecierzycy 90 g (SEZ) Ogórki kiszone 60 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-07-07 wtorek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,2 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 362,8 Błonnik pokarmowy [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 926,7
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 868,3 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 303 Błonnik pokarmowy [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 66 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 1 745
	dieta łagodna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,8 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Błonnik pokarmowy [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 81,1 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 1 957,2
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,6 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 379,6 Błonnik pokarmowy [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 82 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 932

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-07 do dnia 2026-07-20 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-08 środa	dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g arbuz 100 g Papryka 40 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 120 g (MLE)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 80 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ) szynka wiejska 30 g
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Parówki 2 szt Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml ketchup 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g arbuz 100 g Papryka 40 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 120 g (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 80 g (MLE) Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) szynka wiejska 30 g
	dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g arbuz 100 g Sałata 5 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g szynka wiejska 50 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml
	dieta wegetariańska	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) kiełbasa wege 120 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Ser żółty 30 g (MLE) arbuz 100 g Papryka 40 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Pulpety warzywne z kaszą gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 120 g (MLE)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 120 g (JAJ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 80 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-07-08 środa	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2337,1 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2339,5
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2086,6 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 246,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 41,4 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 2083,6
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2057,2 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 273,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 2071,5
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2227,4 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 1751,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-07 do dnia 2026-07-20 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-09 czwartek	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Szynka drobiowa 50 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Pyzy z mięsem gotowane 250 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka galicyjska 50 g Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (MLE) Szynka drobiowa 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g	Banan 80 g Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Pyzy z mięsem gotowane 250 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka galicyjska 50 g Pomidor 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) Szynka drobiowa 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Bukiet jarzyn 120 g Kompot owocowy 300 ml Pyzy z mięsem gotowane 250 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka galicyjska 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 10 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Wędlina wege 50 g Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-07-09 czwartek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2177,2 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 2 596,9
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1840 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 232,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 33,2 Sól [g] 6 Sód [mg] 2 406,4
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2225,3 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 49,5 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 654,1
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2011,9 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 267,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 1 601,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-07 do dnia 2026-07-20 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-10 piątek	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (MLE) Dżem 25 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 50 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g Jabłko 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Maślanka 150 ml (MLE) twaróg (ser biały) 90 g (MLE) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 50 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g Jabłko 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Sos ziołowy 50 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek 40 g Sałata 10 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (MLE) Dżem 25 g Sałatka z pomidora z koperkiem 50 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Szynka rzeź 30 g Margaryna roślinna 5 g Jabłko 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 50 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Pomidor 40 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (MLE) Dżem 25 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 50 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g Jabłko 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-07-10 piątek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,4 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 2 175,1
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 690,7 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 237,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 35,4 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 2 042,1
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,7 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 5,2 Sód [mg] 1 666,7
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,4 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 2 175,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-11 sobota	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórki kiszone 40 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pasta zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kiełbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kajzerka 50 g (GLU) arbuz 100 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIĘ) Surówka wielowarzywna 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Ogórki kiszone 40 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g Pasta zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kiełbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Banan 80 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIĘ) Surówka wielowarzywna 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 40 g Sałata 10 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g Pasta zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kiełbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kajzerka 50 g (GLU) arbuz 100 g Pomidor 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 40 g Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórki kiszone 40 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pasta zielonego groszku 90 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Margaryna roślinna 5 g Humus 30 g (SEZ) kajzerka 50 g (GLU) arbuz 100 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny 160 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-07-11 sobota	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2001 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 267,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 2 749,5
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1888 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 255,5 Błonnik pokarmowy [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 2 757,9
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1992,8 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 267,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 2 664,8
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2081,3 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 88,1 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 1 667

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-07 do dnia 2026-07-20 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-12 niedziela	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Banan 60 g kajzerka 50 g (GLU) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 150 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (MLE) Wędzonka krotoszyńska 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g	Banan 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 150 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórek 40 g Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g	Banan 60 g kajzerka 50 g (GLU) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 150 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta wielowarzynna 90 g Pomidor 40 g Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)
	dieta wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Wędlina wege 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Banan 60 g kajzerka 50 g (GLU) Twarożek 40 g (MLE) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet sojowy 90 g (SOJ) Surówka z marchewki z chrzanem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)

		SUMA
2026-07-12 niedziela	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2146,9 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 965,4
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1956,2 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 4,7 Sód [mg] 1 832,4
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2063,7 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 1 769,4
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2178,6 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 691,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-13 poniedziałek	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Kiełbasa podwawelska na ciepło 100 g Ogórki kiszzone 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 20 g	kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Papryka 10 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Gołąbki 100 g (MIĘ) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka chłopska 50 g pomidor ze szczypiorkiem 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) Kiełbasa podwawelska na ciepło 100 g Ogórki kiszzone 40 g ketchup 20 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Margaryna roślinna 5 g Papryka 10 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Gołąbki 100 g (MIĘ) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 50 g pomidor ze szczypiorkiem 50 g
	dieta łatwostawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Kiełbasa podwawelska na ciepło 100 g Pomidor 40 g ketchup 20 g	kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 10 g Jabłko pieczone 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Pulpetywieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Bukiet jarzyn 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 50 g Sałatka z pomidora z koperkiem 50 g
	dieta wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Ogórki kiszzone 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Paszтет z soczewicy 50 g	Pasta z zielonego groszku 30 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Papryka 10 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Pulpety warzywne 100 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Wędlina wege 50 g pomidor ze szczypiorkiem 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-07-13 poniedziałek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,3 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 269,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 2 760,2
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,7 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 249,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 40,2 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 2 769,1
	dieta łatwostawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,2 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 281,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 949,9
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 809,2 Białko ogółem [g] 59,8 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 532,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-14 wtorek	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) 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) wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) 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 Surówka z marchewki z chrzanem 120 g Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIĘ)	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) wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 70 g Sałata 10 g	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)	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

		SUMA
2026-07-14 wtorek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,1 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 2 304,9
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,1 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 262 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 2 458,8
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,3 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 2 291,1
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,1 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 4,7 Sód [mg] 1 881,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-15 środa	dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Surówka z pora i jabłka 120 g Ryż gotowany 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) sałatka wiosenna z ryżem 100 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	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 Sałata 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g Sałata 5 g wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Surówka z pora i jabłka 120 g Ryż brązowy 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 wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Bukiet warzyw 120 g Ryż gotowany 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) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Ryż gotowany 180 g Surówka z pora i jabłka 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) sałatka wiosenna z ryżem 100 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-07-15 środa	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2403,8 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 352,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 1 748,8
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2064,2 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 592,7
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2224,8 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 634
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2410,3 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 358,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 1 762,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-07 do dnia 2026-07-20 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-16 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) Pomidor 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 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) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórkiem zielonym 120 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z zielonego groszku 40 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Jogurt naturalny 100 g (MLE)
	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) Pomidor 100 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) szynka nie ze wsi 40 g	Jabłko 100 g Margaryna 5 g 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) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórkiem zielonym 120 g Schab pieczony 100 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z zielonego groszku 40 g Papryka 40 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Jogurt naturalny 100 g (MLE)
	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 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) szynka nie ze wsi 40 g	Jabłko pieczone 100 g Margaryna 5 g 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) Schab pieczony 100 g Buraczki 120 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z zielonego groszku 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Jogurt naturalny 100 g (MLE)
	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) Pomidor 100 g Sałata 10 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) Kotlet z kalafiora 110 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórkiem zielonym 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z zielonego groszku 40 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 120 g (JAJ) Jogurt naturalny 100 g (MLE)

		SUMA
2026-07-16 czwartek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 256 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 38,1 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 2 065,4
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941,8 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 228,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 39,5 Sól [g] 5,2 Sód [mg] 2 058,4
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,8 Białko ogółem [g] 136,8 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 2 158,8
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,6 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 4,7 Sód [mg] 1 920,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-17 piątek	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Ser żółty 60 g (MLE) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 70 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	arbuz 80 g kajzerka 50 g (GLU) kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g łosoś 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszonej 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz rybny 70 g (RYB) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Ogórki kiszone 60 g
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 200 ml (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 70 g Sałata 10 g	arbuz 80 g kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) 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 kiszonej 120 g łosoś 100 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Paprykarz rybny 70 g (RYB) Margaryna roślinna 15 g Ogórki kiszone 60 g
	dieta łatwostawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Ser biały 90 g (MLE) Dżem 25 g Sałatka z pomidorów z oliwą 70 g Sałata 10 g	arbuz 80 g kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) 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 łosoś 100 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Paprykarz rybny 70 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) Sałata 10 g	arbuz 80 g twarożek z koperkiem 30 g (MLE) kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g łosoś 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszonej 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz rybny 70 g (RYB) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Ogórki kiszone 60 g

		SUMA
2026-07-17 piątek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,8 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 44 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 2 325,7
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 872,3 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 239,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 34,5 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 975,9
	dieta łatwostawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,5 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 956,7
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,8 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 44 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 2 325,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-07 do dnia 2026-07-20 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-18 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 ziołowy 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, MIĘ) 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
	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 ziołowy 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, ORZ ARACH, 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 ziołowy 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) Dynia 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 ziołowy 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

		SUMA
2026-07-18 sobota	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2166,8 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 973,5
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2097,6 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 270 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 51 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 906,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1948,8 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 Sód [mg] 1 662,5
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2134,7 Białko ogółem [g] 65,1 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 365,8 Błonnik pokarmowy [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 88,6 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 1 577,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-19 niedziela	dieta podstawowa	szynka formowana z kurczaka 50 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Salata 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) Salata 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 colesław 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
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 200 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 50 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Salata 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) Salata 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 colesław 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) Salata 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) Salata 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	Wędlna wege 50 g Salata 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) Salata 5 g Margaryna 5 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Pieczeń wege 110 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Ser żółty 60 g (MLE) sałatka 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
2026-07-19 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 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 2 104,6
	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 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 2 177,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,2 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 270,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 32,9 Sól [g] 5,2 Sód [mg] 2 112,6
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,9 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 35,4 Sól [g] 4,7 Sód [mg] 1 383,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-20 poniedziałek	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Ogórki kiszzone 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Szynka rzeż 50 g	arbuz 100 g Pasta wielowarzynna 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 wielowarzynna 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)
	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 wielowarzynna 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 wielowarzynna 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 wielowarzynna 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) Paszтет z soczewicy 50 g	arbuz 100 g Margaryna 5 g Pasta wielowarzynna 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 wielowarzynna 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
2026-07-20 poniedziałek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 987,3 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 256,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 44,7 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 1 848,8
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 831,2 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 234,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 33,4 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 763,2
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,2 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 260 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 1 842,4
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 839,1 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 3,6 Sód [mg] 1 437,6