

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-25 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-12 wtorek	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szyńka chłopska 50 g Pomidor 70 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 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) Szyńka chłopska 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 40 g Rukola 10 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szyńka chłopska 50 g Pomidor 70 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Brokuł gotowany 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 40 g Rukola 10 g
	dieta wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) jaja gotowane 60 g (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Pulpety warzywne 110 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g
2026-05-13 środa	dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z natki pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Pomarańcza 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (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 z tortellini 80 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-05-12 wtorek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,5 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sód [mg] 1 827,1
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 255,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 47,3 Sód [mg] 1 764,2
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,6 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sód [mg] 1 761,8
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,3 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sód [mg] 1 838
2026-05-13 środa	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,7 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sód [mg] 1 705,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-25 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-13 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g	Pomarańcza 80 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g Sałata 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (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 z tortellini 80 g (GLU)
	dieta łatwostrawna	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	Pomarańcza 80 g Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml twarożek z koperkiem 90 g (MLE) sałatka z tortellini 80 g (GLU)
	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)	Pomarańcza 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (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) Pomidor 80 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2026-05-14 czwartek	dieta podstawowa	Herbata 300 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórek 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z zielonego groszku 30 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 120 g (JAJ)

		SUMA
2026-05-13 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,1 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sód [mg] 1 549,1
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,7 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sód [mg] 1 699,8
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,1 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sód [mg] 1 700,4
2026-05-14 czwartek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,6 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 290 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sód [mg] 1 946,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-25 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-14 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 200 g (MLE) Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (MLE) Ogórek 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE)	Jabłko 100 g Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ) 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 30 g Papryka 40 g Sałata 10 g jaja gotowane 120 g (JAJ)
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE)	Jabłko pieczone 100 g Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g 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 Filet kruchy 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (MLE) Ogórek 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g 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 Buraczki 120 g (GLU)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z zielonego groszku 30 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 120 g (JAJ)
2026-05-15 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	gruszka 80 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Krewetki w sosie śmietanowo cytrynowym 150 g (RYB) Surówka coleslaw 120 g (JAJ)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 80 g (RYB) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Ogórki kiszone 60 g

		SUMA
2026-05-14 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 913,6 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 231,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 40,8 Sód [mg] 1 882,9
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,9 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sód [mg] 1 751,3
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 356 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sód [mg] 1 936,7
2026-05-15 piątek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970,4 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 286,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 44 Sód [mg] 2 436

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-25 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-15 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) 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	gruszka 80 g twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Krewetki w sosie śmietanowo cytrynowym 150 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Paprykarz domowy 80 g (RYB) Margaryna roślinna 15 g Ogórki kiszzone 60 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE , GLU) Ser biały 90 g (MLE) Dżem 25 g Sałatka z pomidorów z oliwą 70 g Sałata 10 g	gruszka 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 Bukiet warzyw 120 g Filet z mintaja na parze 100 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Paprykarz domowy 80 g (RYB) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 60 g
	dieta wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE , GLU) Ser żółty 60 g (MLE) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 70 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g	gruszka 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) Makaron gotowany 180 g (GLU) Krewetki w sosie śmietanowo cytrynowym 150 g (RYB) Surówka coleslaw 120 g (JAJ)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 80 g (RYB) Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Ogórki kiszzone 60 g
2026-05-16 sobota	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE , GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU , SEL) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Banan 80 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE , GLU , JAJ , ORZ , SEL , DWU , SOJ , GOR , SEZ) 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 kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Szynka wójtka 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) sałatka z zielonej fasolki z oliwą 80 g

		SUMA
2026-05-15 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 733,8 Białko ogółem [g] 68,5 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 245,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 34,3 Sód [mg] 2 076,7
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,6 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sód [mg] 1 739,5
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970,4 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 286,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 44 Sód [mg] 2 436
2026-05-16 sobota	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sód [mg] 1 864,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-25 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-16 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Twarożek śmietankowy 150 g (MLE) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Sałata 10 g	kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) 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 białej kapusty 120 g	Szynka wędzona 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g sałatka z zielonej fasolki z oliwą 80 g
	dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) 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	Szynka wędzona 50 g Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Margaryna 5 g Humus 30 g (SEZ) Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz warzywny 160 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Wędlina wege 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sałatka z zielonej fasolki z oliwą 80 g
2026-05-17 niedziela	dieta podstawowa	Wędzonka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pomidor 40 g	Mandarynka 60 g Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Połędwica sopocka 20 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Ser żółty 60 g (MLE) sałatka z tortellini 80 g (GLU) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g

		SUMA
2026-05-16 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,6 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 251 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sód [mg] 1 797,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 901,2 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 272 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 29,5 Sód [mg] 1 662,9
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,7 Białko ogółem [g] 64,3 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sód [mg] 1 468,1
2026-05-17 niedziela	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,2 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 274,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 40,6 Sód [mg] 1 581,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-25 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-17 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 200 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Pomidor 40 g	Mandarynka 60 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Sałata 5 g Połędwica sopocka 20 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Margaryna 5 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml	Ser żółty 60 g (MLE) sałatka z tortellini 80 g (GLU) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g
	dieta łatwostrawna	Wędzonka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pomidor 40 g	Mandarynka 60 g Połędwica sopocka 20 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Margaryna 5 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy 300 ml	sałatka z tortellini 80 g (GLU) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Ser biały 90 g (MLE) Rukola 10 g
	dieta wegetariańska	Wędlina wege 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pomidor 40 g	Mandarynka 60 g Twarożek 30 g (MLE) kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Margaryna 5 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Pieczeń wege 110 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 80 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g
2026-05-18 poniedziałek	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Ogórki kiszane 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Szyńka rzeż 50 g	Jabłko 100 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Papryka 10 g Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 90 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-05-17 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 786,6 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 236,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sód [mg] 1 654,1
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 275,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 40,3 Sód [mg] 1 594,2
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,5 Białko ogółem [g] 67,8 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 42,7 Sód [mg] 1 433,5
2026-05-18 poniedziałek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,3 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 252,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sód [mg] 1 848,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-25 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-18 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kefir 150 ml (MLE) Ogórki kiszzone 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Szynka rzeż 50 g	Jabłko 100 g Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Papryka 10 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 90 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml
	dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pomidor 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szynka rzeż 50 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	Jabłko pieczone 100 g Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	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)	twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml
	dieta wegetariańska	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Ogórki kiszzone 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Paszтет z soczewicy 50 g	Jabłko 100 g Margaryna 5 g Humus 30 g (SEZ) Papryka 10 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Kotlet ziemniaczany 110 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2026-05-19 wtorek	dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	gruszka 80 g kielbasa krakowska 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Sos jogurtowy 100 g (MLE) Jabłka prażone 120 g Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ) kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (MLE)

		SUMA
2026-05-18 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 813,2 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 230,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 29,1 Sód [mg] 1 763,1
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,7 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 264 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sód [mg] 1 843,6
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 821,1 Białko ogółem [g] 68,3 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 43,1 Sód [mg] 1 437,5
2026-05-19 wtorek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,9 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 41,4 Sód [mg] 2 021,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-25 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-19 wtorek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 90 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml	gruszka 80 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) kielbasa krakowska 30 g Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Sos jogurtowy 100 g (MLE) Ryż brązowy 180 g Jabłko 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Ogórki kiszone 40 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (MLE)
	dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szyunka drobiowa 50 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	Gruszka pieczona 80 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) kielbasa krakowska 30 g Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Sos jogurtowy 100 g (MLE) Jabłka prażone 120 g Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g sos jogurtowy z koperkiem 50 g (MLE)
	dieta wegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) paszтет sojowy 80 g (SOJ) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	gruszka 80 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Wędlina wege 30 g Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Sos jogurtowy 100 g (MLE) Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 120 g (JAJ) Ogórki kiszone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (MLE)
2026-05-20 środa	dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) szynka wiejska 50 g Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szyunka galicyjska 30 g Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Kompot owocowy 300 ml Surówka z pora i jabłka 120 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT)

		SUMA
2026-05-19 wtorek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,1 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 219,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 35,4 Sód [mg] 2 084,3
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,4 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sód [mg] 2 407,6
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,3 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 46 Sód [mg] 1 567,5
2026-05-20 środa	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,9 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 275 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 46 Sód [mg] 1 463,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-25 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-20 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kefir 150 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) szynka wiejska 50 g Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml
	dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) szynka wiejska 50 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Herbata 300 ml sałatka wiosenna z koperkiem 80 g
	dieta wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Twaróg chudy 90 g (MLE) Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet jajeczny 90 g (GLU, JAJ) Surówka z pora i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Wędlina wege 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2026-05-21 czwartek	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Mix sałat 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) parówki drobiowe 120 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Jabłko 100 g Rukola 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka chłopska 40 g Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Papryka 40 g

		SUMA
2026-05-20 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 809,1 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 237,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sód [mg] 1 376,9
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 935,2 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 253,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 29,6 Sód [mg] 1 364,1
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,5 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sód [mg] 1 670,4
2026-05-21 czwartek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,4 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sód [mg] 2 488,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-25 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-21 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Mix sałat 10 g Pomidor 40 g Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) parówki drobiowe 120 g ketchup 10 g	Jabłko 100 g Kielbasa kanapkowa 30 g Rukola 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Papryka 40 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Mix sałat 10 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) parówki drobiowe 120 g ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Rukola 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Jabłko pieczone 100 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 120 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 40 g Sałata 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Pomidor 40 g
	dieta wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) parówka wege 120 g Mix sałat 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 10 g	Rukola 5 g Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z koperkiem 40 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Surówka coleslaw 120 g (JAJ) gulasz warzywny z papryką 140 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Papryka 40 g
2026-05-22 piątek	dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 60 g (GLU, ŻYT) Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Humus z fasoli 50 g (SEZ) Ogórki kiszane 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-05-21 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,6 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sód [mg] 2 453,3
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,3 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sód [mg] 2 483,6
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,5 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sód [mg] 1 594,1
2026-05-22 piątek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,5 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sód [mg] 1 903,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-25 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-22 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 60 g Humus z fasoli 50 g (SEZ) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Banan 80 g Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z miruny 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 (MLE) Sałata 10 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g Sałata 10 g Pasta wielowarzywna 50 g	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 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 (MLE) Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Pieczywo mieszane 60 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Herbata 300 ml Ogórki kiszzone 60 g Humus z fasoli 50 g (SEZ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (MLE)	Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
2026-05-23 sobota	dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Rukola 10 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Papryka 40 g twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Dżem 25 g	gruszka 80 g Szynka drobiowa 30 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 90 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g kielbasa krakowska 50 g Ogórki kiszzone 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-05-22 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,1 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sód [mg] 1 891,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,1 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sód [mg] 1 559,6
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,5 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sód [mg] 1 903,3
2026-05-23 sobota	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 957,1 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sód [mg] 1 714,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-25 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-23 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 200 ml (MLE) twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Papryka 40 g Rukola 10 g	gruszka 80 g Margaryna roślinna 5 g Szynka drobiowa 30 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 90 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml kielbasa krakowska 50 g Ogórki kiszzone 50 g Sałata 10 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pomidor 40 g Rukola 10 g twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Dżem 25 g	Gruszka pieczona 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka drobiowa 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 90 g Kalafor gotowany skropiony olejem 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g kielbasa krakowska 50 g Pomidor 50 g Herbata 300 ml Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Papryka 40 g twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Rukola 10 g Dżem 25 g	gruszka 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g twarózek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Sałata 5 g	zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet jajeczny serowy 90 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Ogórki kiszzone 50 g Herbata 300 ml Wędlina wege 30 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g Pasta z marchewki 70 g
2026-05-24 niedziela	dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Jabłko 100 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Pieczeń ryżowa 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	szynka wiejska 40 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-05-23 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 817,3 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 245,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sód [mg] 1 746,1
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 276,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 47,8 Sód [mg] 1 717,9
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,9 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 1 880,1
2026-05-24 niedziela	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,9 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 325 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sód [mg] 1 777,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-25 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-24 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g	Jabłko 100 g Sałata 5 g Szynka w siatce 30 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Margaryna roślinna 5 g	Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	szynka wiejska 40 g Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Papryka 40 g Sałata 10 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ)	Jabłko pieczone 100 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ryż gotowany 180 g Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml szynka wiejska 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Herbata 300 ml Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g Pasta z zielonego groszku 30 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Gulasz z cukinii i papryki 140 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g	Serek topiony 50 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g
2026-05-25 poniedziałek	dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Ogórki kiszane 40 g Paszтет drobiowy 70 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-05-24 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,3 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 246,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sód [mg] 1 679,9
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,7 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sód [mg] 1 771,1
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,4 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sód [mg] 1 594,7
2026-05-25 poniedziałek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,4 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sód [mg] 1 920,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-25 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-25 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Ogórki kiszzone 40 g Kefir 200 ml (MLE) Paszтет drobiowy 70 g Sałata 10 g	Mandarynka 60 g wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor 40 g Sałata 10 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Szyńka drobiowa 50 g Sałata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor 40 g Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy 70 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Humus z sezamem 30 g (SEZ) Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-05-25 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 241,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 32,6 Sód [mg] 1 788,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,2 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 38,1 Sód [mg] 2 361,6
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 935 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sód [mg] 1 774,4