

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-14 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 połędwica drobiowa 30 g Jabłko 100 g Sałata 5 g	Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) Kompot owocowy 300 ml Jabłka prażone 80 g	Ogórek małosolny 60 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Rukola 10 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Szynka chłopska 50 g Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Ogórki kiszone 60 g Herbata 300 ml Maślanka 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g połędwica drobiowa 30 g Jabłko 100 g Sałata 5 g	Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Łopatka duszona w sosie własnym 100 g (MIE) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 120 g	Ogórek małosolny 60 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Rukola 10 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)
	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 80 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g połędwica drobiowa 30 g Jabłko pieczone 100 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Kompot owocowy 300 ml Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) Jabłka prażone 80 g	Pomidor 40 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Rukola 10 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)
	dieta wegetariańska	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Hummus ze szpinakiem 70 g (SEZ) Sałatka z buraków z oliwą 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g twarożek z koperkiem 40 g (MLE) Jabłko 100 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 80 g Kompot owocowy 300 ml	Hummus z decierzycy 90 g (SEZ) Ogórek małosolny 60 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Rukola 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2026-04-15 środa	dieta podstawowa	Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Mandarynka 60 g Papryka 40 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 80 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ) szynka wiejska 30 g

		SUMA
2026-04-14 wtorek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,3 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sód [mg] 1 844,5
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 795,4 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 251,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 22,8 Sód [mg] 1 563,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,2 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sód [mg] 1 783,4
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,7 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sód [mg] 1 517,2
2026-04-15 środa	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,4 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sód [mg] 2 376,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-27 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-15 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Parówki 2 szt Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml ketchup 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Mandarynka 60 g Papryka 40 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 80 g (MLE) Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) szynka wiejska 30 g
	dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Mandarynka 60 g Sałata 5 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g szynka wiejska 50 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml
	dieta wegetariańska	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) kielbasa wege 120 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Mandarynka 60 g Papryka 40 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet z selera 110 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 120 g (JAJ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 80 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2026-04-16 czwartek	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Szynka drobiowa 50 g Ogórki kiszane 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) 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 Twarożek 100 g (MLE)

		SUMA
2026-04-15 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,6 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 236,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 37 Sód [mg] 2 058,4
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,2 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 268,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sód [mg] 2 070,8
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,2 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sód [mg] 1 925
2026-04-16 czwartek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,5 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sód [mg] 1 956,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-27 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-16 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (MLE) Szynka drobiowa 50 g Ogórki kiszzone 40 g Rukola 10 g	Jabłko 100 g Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Pyzy z mięsem gotowane 250 g	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka galicyjska 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Twarożek 100 g (MLE)
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Szynka drobiowa 50 g Pomidor 40 g Rukola 10 g	Jabłko pieczone 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa 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 Twarożek 100 g (MLE)
	dieta wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórki kiszzone 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Humus z pomidorami 70 g (SEZ) Rukola 10 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (MLE)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Wędlina wege 50 g Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g Twarożek 100 g (MLE)
2026-04-17 piątek	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (MLE) Dżem 25 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 50 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g Pomarańcza 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-04-16 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 730,3 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 226,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 32,2 Sód [mg] 1 766
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,8 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sód [mg] 2 045,9
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,2 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sód [mg] 1 612,3
2026-04-17 piątek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sód [mg] 2 206,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-27 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-17 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Maślanka 150 ml (MLE) twaróg (ser biały) 90 g (MLE) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 50 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g Pomarańcza 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Filet z mintaja na parze 100 g (RYB)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek 40 g Sałata 10 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (MLE) Dżem 25 g Sałatka z pomidora z koperkiem 50 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Szyńka rzeź 30 g Margaryna roślinna 5 g Pomarańcza 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z mintaja na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Pomidor 40 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (MLE) Dżem 25 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 50 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g Pomarańcza 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
2026-04-18 sobota	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórek świeży 40 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pasta z zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 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

		SUMA
2026-04-17 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 792,5 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 238,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 37,9 Sód [mg] 2 061,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,5 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sód [mg] 1 683,3
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sód [mg] 2 206,4
2026-04-18 sobota	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,4 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 44 Sód [mg] 2 481,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-27 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-18 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Ogórek świeży 40 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g Pasta z zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (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 kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 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) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g Pasta z zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Pomidor 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 140 g (GLU, 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) Ogórek świeży 40 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Margaryna roślinna 5 g Humus 30 g (SEZ) kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Sos napoli 140 ml Makaron gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Połędwica sopocka 20 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 150 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)

		SUMA
2026-04-18 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,7 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 252,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sód [mg] 2 480,6
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sód [mg] 2 254,1
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,7 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sód [mg] 1 367,3
2026-04-19 niedziela	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 44,1 Sód [mg] 1 730,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-27 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-19 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (MLE) Wędzonka krotoszyńska 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g	Mandarynka 60 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Poledwica sopočka 20 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 150 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórek 40 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Poledwica sopočka 20 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 150 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta wielowarzywna 90 g Pomidor 40 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)
	dieta wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Wędlina wege 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Twarożek 40 g (MLE) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet sojowy 90 g (SOJ) surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)
2026-04-20 poniedziałek	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Kielbasa podwawelska na ciepło 100 g Ogórki kiszane 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) ketchup 20 g	kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) 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 marchewki 120 g 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 (ZYT)

		SUMA
2026-04-19 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 858,3 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 248,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 37,2 Sód [mg] 1 597,9
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 980,3 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 268,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 46 Sód [mg] 1 712,6
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,7 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sód [mg] 1 457,2
2026-04-20 poniedziałek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,8 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sód [mg] 2 721,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-27 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-20 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) Kiełbasa podwawelska na ciepło 100 g Ogórki kiszzone 40 g ketchup 20 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kiełbasa szynekowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna roślinna 5 g Papryka 10 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Gołąbki 100 g (MIE) Surówka z marchewki 120 g 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 łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Kiełbasa podwawelska na ciepło 100 g Pomidor 40 g ketchup 20 g	kiełbasa szynekowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) 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) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) 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 jaglane 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) Ryz gotowany 180 g Jabłka prażone 120 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Wędlina wege 50 g pomidor ze szczypiorkiem 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2026-04-21 wtorek	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Pomidor 70 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g

		SUMA
2026-04-20 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,5 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 256,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 36,6 Sód [mg] 2 717,1
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,3 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sód [mg] 2 901,8
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,4 Białko ogółem [g] 64,8 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 64 Sód [mg] 1 508,3
2026-04-21 wtorek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sód [mg] 2 032,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-27 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-21 wtorek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) Szynka chłopska 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Margaryna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g Sztuka mięsa gotowa w sosie własnym 90 g (MIE)	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 40 g Rukola 10 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Pomidor 70 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowa w sosie własnym 90 g (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 (ZYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Pulpety warzywne 110 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Rukola 10 g
2026-04-22 środa	dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Mandarynka 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 jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 30 g (ZYT)

		SUMA
2026-04-21 wtorek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,5 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 271 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sód [mg] 1 969,4
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,6 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sód [mg] 1 761,8
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,7 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 2 043,2
2026-04-22 środa	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sód [mg] 1 736,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-27 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-22 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g	Mandarynka 80 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Margaryna 5 g Sałata 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Surówka z pora i jabłka 120 g Ryż brązowy 180 g	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL)
	dieta łatwostrawna	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	Mandarynka 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 jarzynowa 80 g (JAJ, SEL)
	dieta wegetariańska	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Mandarynka 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) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 30 g (ZYT)
2026-04-23 czwartek	dieta podstawowa	Herbata 300 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (MLE) Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórek 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Jabłko 100 g Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem 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 (ZYT) jaja gotowane 120 g (JAJ)

		SUMA
2026-04-22 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,2 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sód [mg] 1 580,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,8 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sód [mg] 1 731,2
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sód [mg] 1 736,6
2026-04-23 czwartek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,6 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 249,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sód [mg] 2 026,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-27 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-23 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 Rosół z makaronem razowym 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 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 30 g Papryka 40 g Sałata 10 g jaja gotowane 120 g (JAJ)
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Herbata 300 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) 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) Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) 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)
2026-04-24 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	Mandarynka 80 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) sałatka warzywna z tofu 150 g (SOJ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g

		SUMA
2026-04-23 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,8 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 207,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 35,9 Sód [mg] 1 958,4
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,9 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 273,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sód [mg] 1 783,8
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,2 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sód [mg] 1 969,2
2026-04-24 piątek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 902,7 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sód [mg] 2 183,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-14 do dnia 2026-04-27 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-24 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 200 ml (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 70 g Sałata 10 g	Mandarynka 80 g twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Filet z mintaja na parze 100 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) sałatka warzywna z tofu 150 g (SOJ) Margaryna roślinna 15 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE , GLU) Ser biały 90 g (MLE) Dżem 25 g Sałatka z pomidorów z oliwą 70 g Sałata 10 g	Mandarynka 80 g twarożek z koperkiem 30 g (MLE) kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 120 g Filet z mintaja na parze 100 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) sałatka warzywna z tofu 150 g (SOJ) Margaryna roślinna 15 g
	dieta wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE , GLU) Ser żółty 60 g (MLE) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 70 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Mandarynka 80 g twarożek z koperkiem 30 g (MLE) kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) sałatka warzywna z tofu 150 g (SOJ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g
2026-04-25 sobota	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Pomarańcza 100 g kielbasa szynkowa 30 g (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 czerwonej 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 (ŻYT) sałatka z zielonej fasolki z oliwą 80 g

		SUMA
2026-04-24 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 786,9 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 237,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sód [mg] 1 833
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,8 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 292 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sód [mg] 1 713,8
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 902,7 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sód [mg] 2 183,2
2026-04-25 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 2026-04-14 do dnia 2026-04-27 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-25 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) Pomarańcza 100 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 kapusty czerwonej 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) Jabłko 100 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) Dyńka 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) Pomarańcza 100 g Margaryna 5 g Humus 30 g (SEZ) Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz warzywny 160 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Wędlina 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
2026-04-26 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 jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g

		SUMA
2026-04-25 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
2026-04-26 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 2026-04-14 do dnia 2026-04-27 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-26 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 jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g
	dieta łatwostrawna	Wędzonka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pomidor 40 g	Mandarynka 60 g 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 jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Ser biały 90 g (MLE) Rukola 10 g
	dieta wegetariańska	Wędlina wege 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pomidor 40 g	Mandarynka 60 g Twarożek 30 g (MLE) kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Margaryna 5 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Pieczeń wege 110 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g
2026-04-27 poniedziałek	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Ogórki kiszone 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) 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
2026-04-26 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
2026-04-27 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 2026-04-14 do dnia 2026-04-27 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-27 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kefir 150 ml (MLE) Ogórki kiszzone 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Szynka rzeź 50 g	Jabłko 100 g Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (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 rzeź 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)

		SUMA
2026-04-27 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