

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-17 do dnia 2026-03-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-17 wtorek	Szpital Maz. 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 krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g 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
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) 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 (ŻYT) Margaryna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g	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
	Szpital Maz. 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 krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g 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 krupnik z kaszą 350 ml (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 (ŻYT) Rukola 10 g
2026-02-18 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Jabłka prażone 120 g Ryż gotowany 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Salatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	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	Mandarynka 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g Sałata 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Jabłko 120 g Ryż brązowy 180 g twaróg (ser biały) 50 g (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Salatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL)

		SUMA
2026-02-17 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 328 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sód [mg] 2 070,9
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,5 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 272 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sód [mg] 2 008
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,6 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sód [mg] 1 800,4
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,2 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 350,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sód [mg] 1 997,2
2026-02-18 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,7 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sód [mg] 1 683,3
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 867,2 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 248 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 39,2 Sód [mg] 1 539,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-17 do dnia 2026-03-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-18 środa	Szpital Maz. 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 60 g Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Jabłka prażone 120 g Ryż gotowy 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 (ŻYT)	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Ryż gotowy 180 g Jabłka prażone 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 (ŻYT)
2026-02-19 czwartek	Szpital Maz. 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 (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 90 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)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	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 ćwikła 120 g Schab pieczony 90 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)
	Szpital Maz. 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 90 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 Wędlina wege 30 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)

		SUMA
2026-02-18 środa	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,7 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sód [mg] 1 637,9
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,7 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sód [mg] 1 683,3
2026-02-19 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,3 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 268,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sód [mg] 1 969,7
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 874,9 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 226,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 38,9 Sód [mg] 1 856,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,6 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 273,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sód [mg] 1 774,9
	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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-17 do dnia 2026-03-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-20 piątek	Szpital Maz. 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) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z białej kapusty 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) sałatka warzywna z tofu 150 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	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	gruszka 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 białej kapusty 120 g Filet z miruny na parze 100 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) sałatka warzywna z tofu 150 g Margaryna roślinna 15 g
	Szpital Maz. 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 pieczona 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 miruny na parze 100 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) sałatka warzywna z tofu 150 g 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	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 Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z białej kapusty 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) sałatka warzywna z tofu 150 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g
2026-02-21 sobota	Szpital Maz. 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 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) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Szynka wójta 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
2026-02-20 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,1 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 49 Sód [mg] 2 249,1
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 834,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 240,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sód [mg] 1 833,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,8 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sód [mg] 1 779,8
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,1 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 49 Sód [mg] 2 249,1
2026-02-21 sobota	Szpital Maz. 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 2026-02-17 do dnia 2026-03-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-21 sobota	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	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 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) 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
	Szpital Maz. 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 Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU) 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 wędlina 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
2026-02-22 niedziela	Szpital Maz. 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 Polędwica sopocka 20 g	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
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	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 Polędwica sopocka 20 g 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
	Szpital Maz. 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 Polędwica sopocka 20 g kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Margaryna 5 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalań 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

		SUMA
2026-02-21 sobota	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	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
	Szpital Maz. 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] 2 111,6 Białko ogółem [g] 64,3 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 348 Błonnik pokarmowy [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sód [mg] 1 468,4
2026-02-22 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,6 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 40,6 Sód [mg] 1 778,5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 790 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 236,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sód [mg] 1 851,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,4 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 40,3 Sód [mg] 1 791,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-17 do dnia 2026-03-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-22 niedziela	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 ow ocowy 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
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Ogórki kiszzone 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Szynka rzeź 50 g	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Papryka 10 g Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 90 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot ow ocowy 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)
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	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 kajzerka 50 g (GLU) Papryka 10 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 90 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot ow ocowy 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
	Szpital Maz. 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 kajzerka 50 g (GLU) Papryka 10 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 90 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 120 g Kompot ow ocowy 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
2026-02-23 poniedziałek	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 ow ocowy 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
2026-02-22 niedziela	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
	Szpital Maz. 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
2026-02-23 poniedziałek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	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
	Szpital Maz. 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] 1 826 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 43,2 Sód [mg] 1 437,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-17 do dnia 2026-03-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-24 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU) 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)	Pomarańcza 80 g kielbasa krakowska 30 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Udko z kurczaka duszone 150 g Marchewka z groszkiem 120 g Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 70 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 szynekowa 30 g Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (MLE)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml	Pomarańcza 80 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) kielbasa krakowska 30 g Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Udko z kurczaka duszone 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) kielbasa szynekowa 30 g Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (MLE)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	Jabłko pieczone 80 g kielbasa krakowska 30 g Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Udko z kurczaka duszone 150 g Marchewka z groszkiem 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 szynekowa 30 g Sałata 10 g sos jogurtowy z koperkiem 50 g (MLE)
	Dieta Wegetariańska	Makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paszтет z cukinii 80 g Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Pomarańcza 80 g kajzerka 50 g (GLU) Serek topiony 30 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Pulpety warzywne z kaszą gotowane 110 g Ryż gotowany 180 g Marchewka z groszkiem 120 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 120 g (JAJ) Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (MLE)
2026-02-25 środa	Szpital Maz. 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 (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g Kompot owocowy 300 ml Brokuł gotowany 120 g Sos ziołowy 50 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-02-24 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371 Białko ogółem [g] 134,2 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 263,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 33,9 Sód [mg] 2 109,8
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,3 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 216,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 34,5 Sód [mg] 2 108,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 272,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sód [mg] 2 451,6
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,9 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sód [mg] 1 569,9
2026-02-25 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,8 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 251,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 28,5 Sód [mg] 1 389,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-17 do dnia 2026-03-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-25 środa	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	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 Szyunka galicyjska 30 g Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos ziołowy 50 g	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
	Szpital Maz. 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 Szyunka galicyjska 30 g Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos ziołowy 50 g	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) Brokuł gotowany 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)
2026-02-26 czwartek	Szpital Maz. 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) Szyunka chłopska 40 g Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Papryka 40 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	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 Szyunka chłopska 40 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Papryka 40 g

		SUMA
2026-02-25 środa	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 724 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 214,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 21,8 Sód [mg] 1 303,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 956 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 256,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 30,1 Sód [mg] 1 378,5
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 988,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 272,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sód [mg] 1 582,6
2026-02-26 czwartek	Szpital Maz. 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
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-17 do dnia 2026-03-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-26 czwartek	Szpital Maz. dieta latwostrawna	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 Kiełbasa 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) jaja gotowane 120 g (JAJ) Mix sałat 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	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
2026-02-27 piątek	Szpital Maz. 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 kiszzone 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Pomarańcza 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Makaron gotowany 180 g (GLU) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 160 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałata z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	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)	Pomarańcza 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 selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 160 g (RYB) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Sałata z pomidorów z oliwą 50 g Sałata 10 g Polędwica sopocka 50 g	Pomarańcza 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) Sos łososiowo szpinakowy 160 g (RYB) Makaron gotowany 180 g (GLU) Bukiet warzyw 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałata 10 g

		SUMA
2026-02-26 czwartek	Szpital Maz. dieta latwostrawna	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] 2 232,5 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sód [mg] 1 715,2
2026-02-27 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,3 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sód [mg] 2 800,1
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,1 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sód [mg] 2 779,5
	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,6 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sód [mg] 3 070,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-17 do dnia 2026-03-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-27 piątek	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)	Pomarańcza 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 160 g (RYB) Makaron gotowany 180 g (GLU) 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
	Szpital Maz. 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)	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
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) 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 (ŻYT)	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 (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml kielbasa krakowska 50 g Ogórki kiszzone 50 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. 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	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 90 g Kalańior 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
2026-02-28 sobota	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 (ŻYT) Rukola 10 g Dżem 25 g	gruszka 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE)	zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet jajeczno 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 (ŻYT) Sałata 10 g Pasta z marchewki 70 g

		SUMA
2026-02-27 piątek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,3 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sód [mg] 2 800,1
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 955,5 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 269 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sód [mg] 1 714,5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 815,7 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 244,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sód [mg] 1 745,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sód [mg] 1 717,5
2026-02-28 sobota	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,3 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sód [mg] 1 879,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-17 do dnia 2026-03-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-01 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 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 (GOR) Ryż gotowy 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	szynka wiejska 40 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g	Jabłko 100 g Sałata 5 g Szynka w siatce 30 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g	Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	szynka wiejska 40 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Papryka 40 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwowstrawna	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 (GOR) Ryż gotowy 180 g Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml szynka wiejska 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g
	Dieta Wegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Herbata 300 ml Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	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 gotowy 180 g	Wędlina węgiel 50 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
2026-03-02 poniedziałek	Szpital Maz. 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 Pasztecik drobiowy 70 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) 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 160 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-03-01 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,4 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sód [mg] 1 735,8
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,7 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 230,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 41,4 Sód [mg] 1 638,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,1 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sód [mg] 1 729,4
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,9 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sód [mg] 1 594,7
2026-03-02 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,4 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 41,2 Sód [mg] 1 937,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-17 do dnia 2026-03-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-02 poniedziałek	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) 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 (ŻYT) Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) potrawka drobiowa 160 g (GLU, SEL) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor 40 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Kasza kukury dziana na mleku 350 g (MLE) Szynka 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 zieleniną 350 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 100 g Bukiet jarzyn 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	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 kukury dziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy 70 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Hummus z sezamem 30 g (SEZ) Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pieczeń wege 100 g (SEL) 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 (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-03-02 poniedziałek	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,4 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 245,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 34,5 Sód [mg] 1 805,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,2 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sód [mg] 2 289,8
	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