

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-17 do dnia 2026-03-30 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-17 wtorek	dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	gruszka 80 g kielbasa krakowska 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Udko z kurczaka duszone 150 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) jaja gotowane 60 g (JAJ) kielbasa szybkowa 30 g Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (MLE)
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 90 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml	gruszka 80 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) kielbasa krakowska 30 g Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Udko z kurczaka duszone 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) kielbasa szybkowa 30 g Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (MLE)
	dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szyunka drobiowa 50 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	Gruszka pieczona 80 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) kielbasa krakowska 30 g Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml 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 szybkowa 30 g Sałata 10 g sos jogurtowy z koperkiem 50 g (MLE)
	dieta wegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paszтет z cukinii 80 g Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	gruszka 80 g Pieczywo pszenne 30 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 Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 120 g (JAJ) Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (MLE)
2026-03-18 środa	dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) szyunka wiejska 50 g Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szyunka galicyjska 30 g Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g Kompot owocowy 300 ml Surówka z marchewki i pora 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 (ZYT)

		SUMA
2026-03-17 wtorek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488,3 Białko ogółem [g] 137,9 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 287 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sód [mg] 2 488,2
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,4 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 226,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 38 Sód [mg] 2 535,3
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,5 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sód [mg] 2 397,6
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,1 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 333 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sód [mg] 1 948,3
2026-03-18 środa	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 2026-03-17 do dnia 2026-03-30 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-18 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kefir 150 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) szynka wiejska 50 g Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki i pora 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
	dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) szynka wiejska 50 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g 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) Surówka z marchewki i pora 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)
2026-03-19 czwartek	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Mix sałat 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) parówki drobiowe 120 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Jabłko 100 g Rukola 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka chłopska 40 g Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Papryka 40 g

		SUMA
2026-03-18 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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
	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
2026-03-19 czwartek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,4 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sód [mg] 2 488,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-17 do dnia 2026-03-30 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-19 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Mix sałat 10 g Pomidor 40 g Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) parówki drobiowe 120 g ketchup 10 g	Jabłko 100 g Kielbasa kanapkowa 30 g Rukola 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Papryka 40 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Mix sałat 10 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) parówki drobiowe 120 g ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Rukola 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Jabłko pieczone 100 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 120 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 40 g Sałata 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Pomidor 40 g
	dieta wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) 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
2026-03-20 piątek	dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 60 g (GLU, ŻYT) Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Humus z fasoli 50 g (SEZ) Ogórki kiszane 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Makaron gotowany 180 g (GLU) Surówka z marchewki z chrzanem 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) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-03-19 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,6 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sód [mg] 2 453,3
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,3 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sód [mg] 2 483,6
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,5 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
2026-03-20 piątek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,5 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 365,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sód [mg] 2 520,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-17 do dnia 2026-03-30 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-20 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 60 g Humus z fasoli 50 g (SEZ) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Banan 80 g Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 160 g (RYB) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Surówka z marchewki z chrzanem 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałata 10 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g Sałata 10 g Pasta wielowarzywna 50 g	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 160 g (RYB) Makaron gotowany 180 g (GLU) Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Pieczywo mieszane 60 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Herbata 300 ml Ogórki kiszzone 60 g Humus z fasoli 50 g (SEZ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 160 g (RYB) Makaron gotowany 180 g (GLU) Surówka z marchewki z chrzanem 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
2026-03-21 sobota	dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Rukola 10 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Papryka 40 g twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Dżem 25 g	gruszka 80 g Szynka drobiowa 30 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 90 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g kiełbasa krakowska 50 g Ogórki kiszzone 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026.03-20 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,3 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sód [mg] 2 499,8</p>
	dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,5 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sód [mg] 2 322,1</p>
	dieta wegetariańska	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,5 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 365,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sód [mg] 2 520,4</p>
2026.03-21 sobota	dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 957,1 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sód [mg] 1 714,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-17 do dnia 2026-03-30 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-21 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 200 ml (MLE) twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Papryka 40 g Rukola 10 g	gruszka 80 g Margaryna roślinna 5 g Szynka drobiowa 30 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 90 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml kielbasa krakowska 50 g Ogórki kiszzone 50 g Sałata 10 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pomidor 40 g Rukola 10 g twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Dżem 25 g	Gruszka pieczona 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka drobiowa 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 90 g Kalafor gotowany skropiony olejem 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g kielbasa krakowska 50 g Pomidor 50 g Herbata 300 ml Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Papryka 40 g twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Rukola 10 g Dżem 25 g	gruszka 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g twarózek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Sałata 5 g	zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet 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 (ZYT) Sałata 10 g Pasta z marchewki 70 g
2026-03-22 niedziela	dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Jabłko 100 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	szynka wiejska 40 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-03-21 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 817,3 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 245,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sód [mg] 1 746,1
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 276,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 47,8 Sód [mg] 1 717,9
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,9 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 1 880,1
2026-03-22 niedziela	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,9 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 325 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sód [mg] 1 777,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-17 do dnia 2026-03-30 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-22 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) Sałata 10 g 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 (MLE, GLU, JAJ, 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
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ)	Jabłko pieczone 100 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Ryż gotowany 180 g Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml szynka wiejska 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Herbata 300 ml Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (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 gotowany 180 g	Wędlina wieje 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
2026-03-23 poniedziałek	dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Ogórki kiszzone 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) Marchewka z groszkiem 120 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU)	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
2026-03-22 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,3 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 246,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sód [mg] 1 679,9
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,7 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sód [mg] 1 771,1
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,9 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
2026-03-23 poniedziałek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,4 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sód [mg] 1 920,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-17 do dnia 2026-03-30 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-23 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 zieleciną 350 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 100 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	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
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Szyńka drobiowa 50 g Sałata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 100 g Marchewka z groszkiem 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor 40 g Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy 70 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Humus z sezamem 30 g (SEZ) Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Pieczeń wege 100 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka z groszkiem 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
2026-03-24 wtorek	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szyńka 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 połudwica drobiowa 30 g Banan 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)

		SUMA
2026-03-23 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 241,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 32,6 Sód [mg] 1 788,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,3 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 43,6 Sód [mg] 2 273,1
	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
2026-03-24 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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-17 do dnia 2026-03-30 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-24 wtorek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Szynka chłopska 50 g Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 60 g Herbata 300 ml Maślanka 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g polędwica drobiowa 30 g Banan 100 g Sałata 5 g	Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Łopatka duszona w sosie własnym 100 g 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 polędwica drobiowa 30 g Banan 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) Banan 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)
2026-03-25 środa	dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g 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
2026-03-24 wtorek	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
2026-03-25 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 2026-03-17 do dnia 2026-03-30 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-25 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)
2026-03-26 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 kiszzone 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 ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, 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
2026-03-25 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
2026-03-26 czwartek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,2 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sód [mg] 1 932,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-17 do dnia 2026-03-30 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-26 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 ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, 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 wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (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 ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) potrawka z cukinii i fasoli 160 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Ryż gotowy any 180 g	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)
	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
2026-03-26 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 218,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 27,4 Sód [mg] 1 741,6
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,4 Białko ogółem [g] 138,8 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sód [mg] 2 109,2
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sód [mg] 1 518,7
2026-03-27 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 2026-03-17 do dnia 2026-03-30 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-27 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) Szynka 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
2026-03-28 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 kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapusniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 140 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

		SUMA
2026-03-27 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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</p>
	dieta łatwostrawna	<p>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</p>
	dieta wegetariańska	<p>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</p>
2026-03-28 sobota	dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,6 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 44 Sód [mg] 1 973,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-17 do dnia 2026-03-30 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-28 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 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) Fasolka szparagowa 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ser żółty 60 g (MLE) 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 wielowarzywna 30 g	Margaryna roślinna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (GLU) 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) Fasolka szparagowa 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Ser biały 90 g (MLE) 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 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
2026-03-28 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 912,9 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 252,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sód [mg] 1 972,6
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,4 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sód [mg] 1 785,7
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 956,6 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sód [mg] 1 367,6
2026-03-29 niedziela	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,4 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 44,1 Sód [mg] 1 928,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-17 do dnia 2026-03-30 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-29 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) Polędwica sopocka 20 g 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) Polędwica sopocka 20 g 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)
2026-03-30 poniedziałek	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe 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 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 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
2026-03-29 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 861,7 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 249 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 37,2 Sód [mg] 1 795,1
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,7 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 268,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 46 Sód [mg] 1 909,8
	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
2026-03-30 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 2026-03-17 do dnia 2026-03-30 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-30 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) Kielbasa podwawelska na ciepło 100 g Ogórki kiszzone 40 g ketchup 20 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) kielbasa szybkowa 30 g Margaryna roślinna 5 g Papryka 10 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Gołąbki 100 g Surówka z marchewki 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) 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 ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Kielbasa podwawelska na ciepło 100 g Pomidor 40 g ketchup 20 g	kielbasa szybkowa 30 g 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) Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 50 g Sałatka z pomidora z koperkiem 50 g
	dieta wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Ogórki kiszzone 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) 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) Ryż 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 (ZYT)

		SUMA
2026-03-30 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