

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-02-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-20 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 80 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g 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)
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Szynka chłopska 50 g Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Ogórki kiszone 60 g Herbata 300 ml Maślanka 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g połudwica drobiowa 30 g Banan 100 g Sałata 5 g	Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Łopalka 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)
	Szpital Maz. 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 połudwica 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) Humus 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)
2026-01-21 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) parów ki drobiowe 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) ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Mandarynka 60 g Papryka 40 g	Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Schab pieczony 90 g 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
2026-01-20 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,3 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sól [g] 6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 862,4 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 268 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 36,2 Sól [g] 5,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,7 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 5,9
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,7 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 3,8
2026-01-21 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,2 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-02-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-21 środa	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) parów ki drobiowe 120 g Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml ketchup 10 g	Pieczyno razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Mandarynka 60 g Papryka 40 g	Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Kompot ow ocowy 300 ml Schab pieczony 90 g Ziemniaki gotowane 180 g ćwikla 120 g	Pieczyno 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
	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) parów ki drobiowe 120 g 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 kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Kompot ow ocowy 300 ml Schab pieczony 90 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczyno 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 kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Kompot ow ocowy 300 ml Kotlet z selera 110 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczyno 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)
2026-01-22 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Szynka drobiowa 50 g Ogórki kiszane 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ) potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL)	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)
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Pieczyno razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (MLE) Szynka drobiowa 50 g Ogórki kiszane 40 g Rukola 10 g	Jabłko 100 g Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Ryż brązowy 180 g filet z kurczaka gotowany 90 g	Pieczyno razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka galicyjska 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Twarożek 100 g (MLE)
	Szpital Maz. dieta latwostrawna	Pieczyno 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 ow ocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) Kompot ow ocowy 300 ml filet z kurczaka gotowany 90 g	Pieczyno 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)

		SUMA
2026-01-21 środa	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,3 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 215,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 30,8 Sól [g] 6,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,1 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sól [g] 7,6
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,4 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 8,2
2026-01-22 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,6 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 6
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 873,9 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 231 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 32,8 Sól [g] 4,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,9 Białko ogółem [g] 136,6 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-02-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-22 czwartek	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórki kiszone 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) 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 pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) potrawka z cukinii i fasoli 160 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Ryż gotowany 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 (ŻYT) Sałata 10 g Twarożek 100 g (MLE)
	Szpital Maz. 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 (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 gruszka 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 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
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	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 gruszka 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 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
	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) 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 Gruszka pieczona 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Szynka rzeź 30 g Zupa kalafiorowa 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
2026-01-23 piątek	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 gruszka 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-01-22 czwartek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,1 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 378,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 5,9
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,9 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 5,5
2026-01-23 piątek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 833,1 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 253,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 38,5 Sól [g] 5,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,7 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 5,1
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,9 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 5,5
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,9 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-02-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-24 sobota	Szpital Maz. 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 kapuśniak 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
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	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
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g Pasta z zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kielbasa szynkowa 30 g 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
2026-01-25 niedziela	Szpital Maz. 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) 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 Gołąbki 90 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g Sos pieczarkowy 50 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
2026-01-24 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	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 Sól [g] 6,1
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	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 Sól [g] 6,1
	Szpital Maz. 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 Sól [g] 5,6
	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 Sól [g] 3,5
2026-01-25 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,4 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-02-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-25 niedziela	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (MLE) Wędzonka krotoszyńska 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g	Mandarynka 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Poledwica 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 Gołąbki 90 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g Sos pieczarkowy 50 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórek 40 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)
	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) Wędzonka krotoszyńska 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Poledwica 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 Pulpety wieprzowe gotowane 90 g (GLU) 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 (ŻYT)	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 (ŻYT) Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)
2026-01-26 poniedziałek	Szpital Maz. 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 kiszzone 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) 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 grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Pierogi z mięsem 200 g (GLU) Surówka coleslaw 120 g (JAJ)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka chłopska 50 g pomidor ze szczypiorkiem 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) 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 (ŻYT) kielbasa szynkowa 30 g Margaryna roślinna 5 g Papryka 10 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Pierogi z mięsem 200 g (GLU) Surówka coleslaw 120 g (JAJ)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 50 g pomidor ze szczypiorkiem 50 g
	Szpital Maz. 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 szynkowa 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) Pierogi z mięsem 200 g (GLU) Marchewka gotowana 120 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

		SUMA
2026-01-25 niedziela	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 810,7 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 257,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 41,5 Sól [g] 4,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 919,5 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 4,7
	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 Sól [g] 4,8
2026-01-26 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,5 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 278,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 39 Sól [g] 7,4
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,2 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 232,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 32,1 Sól [g] 6,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,9 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-02-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-26 poniedziałek	Dieta Wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Ogórki kiszane 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Paszтет z soczewicy 50 g	Pasta z zielonego groszku 30 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Papryka 10 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Ryż gotowany 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Wędlina wege 50 g pomidor ze szczypiorkiem 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	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 Sałatka z buraków z oliwą 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) Kotlet schabowy 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 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 cukrzycowa	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) Ziemniaki gotowane 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 Sałatka z buraków z oliwą 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 Ziemniaki gotowane 180 g 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
2026-01-27 wtorek	Szpital Maz. Wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Wędlina wege 50 g Sałatka z buraków z oliwą 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 Ziemniaki gotowane 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
	Dieta Wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Wędlina wege 50 g Sałatka z buraków z oliwą 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 Ziemniaki gotowane 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

		SUMA
2026-01-26 poniedziałek	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,3 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 5,6
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,4 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 331 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 5,8
2026-01-27 wtorek	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,4 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 267,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 5,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,5 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sól [g] 4,6
	Szpital Maz. Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,2 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 6,5
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,2 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-02-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-28 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 polędwica drobiowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 90 g (GLU) Sałatka z kiszonym ogórkiem 120 g Kasza gryczana gotowana 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) szynka wiejska 50 g Sałatka 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 polędwica drobiowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 90 g (GLU) Sałatka z kiszonym ogórkiem 120 g Kasza gryczana gotowana 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml szynka wiejska 50 g Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL)
	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 polędwica drobiowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 90 g (GLU) Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml szynka wiejska 50 g Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL)
	Szpital Maz. Wegańska	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 Wędlina wege 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos pieczarkowy 160 g Kasza gryczana gotowana 180 g Sałatka z kiszonym ogórkiem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	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 Wędlina wege 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos pieczarkowy 160 g Kasza gryczana gotowana 180 g Sałatka z kiszonym ogórkiem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-01-28 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,6 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 275,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 34,7 Sól [g] 6,3
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 909 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 232,6 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 25,6 Sól [g] 6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 38,9 Sól [g] 6,4
	Szpital Maz. Wegańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,5 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 34,7 Sól [g] 4,7
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,5 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 34,7 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-02-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-29 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 Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g Margaryna 5 g Kiełbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 90 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g 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 cukrzykowa	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 200 g (MLE) Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (MLE) Ogórek 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE)	Jabłko 100 g Margaryna 5 g Kiełbasa 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 Roladka schabowa ze szpinakiem 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 Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE)	Jabłko pieczone 100 g Margaryna 5 g Kiełbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 90 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g 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
	Szpital Maz. Wegańska	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 Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Twaróg chudy z oliwkami 50 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Kotlet z kalafiora 110 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g	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)
	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 Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Twaróg chudy z oliwkami 50 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Kotlet z kalafiora 110 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g	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
2026-01-29 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,3 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 259,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sól [g] 4,7
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 818,1 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 226,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sól [g] 4,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,6 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 5,3
	Szpital Maz. Wegańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,3 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 5,3
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,3 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-02-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-30 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 kapusty kiszzonej 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 kapusty kiszzonej 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
	Szpital Maz. Wegańska	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	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 kapusty kiszzonej 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
	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 kapusty kiszzonej 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

		SUMA
2026-01-30 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 Sól [g] 5,5
	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 Sól [g] 4,6
	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 Sól [g] 4,4
	Szpital Maz. Wegańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,5 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sól [g] 5,5
	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 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-02-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-01-31 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)	Banan 80 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
	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	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 Banan 80 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Szynka wójta 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) Banan 80 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) Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 300 ml	Szynka wójta 50 g Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g
	Szpital Maz. Wegańska	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Margaryna 5 g Humus 30 g (SEZ) Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz warzywny 160 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Wędlina wege 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sałatka z zielonej fasolki z oliwą 80 g
	Dieta Wegetariańska	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Margaryna 5 g Humus 30 g (SEZ) Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz warzywny 160 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Wędlina wege 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sałatka z zielonej fasolki z oliwą 80 g

		SUMA
2026-01-31 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,4 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 4,7
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,2 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 258,5 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 4,6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,8 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 283,5 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 39 Sól [g] 5,7
	Szpital Maz. Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,2 Białko ogółem [g] 64,2 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 83,1 Sól [g] 4,8
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,2 Białko ogółem [g] 64,2 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 83,1 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-02-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-01 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 Połędwica sopocka 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Surówka z marchewki 120 g 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 cukrzykowa	Jogurt naturalny 200 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Pomidor 40 g	Mandarynka 60 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Sałata 5 g Połędwica sopocka 20 g Margaryna 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 120 g 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 Połędwica sopocka 20 g kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Margaryna 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 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
	Szpital Maz. Wegańska	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 pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń wege 110 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g
	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 pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń wege 110 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g
2026-02-02 poniedziałek	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 30 g Papryka 10 g Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klopsik drobiowy gotowany 90 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzynowa 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g

		SUMA
2026-02-01 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 40,2 Sól [g] 5
	Szpital Maz. dieta cukrzycowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 949,4 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 243,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sól [g] 5,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,5 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 41 Sól [g] 4,8
	Szpital Maz. Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,8 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 4,9
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,8 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 4,9
2026-02-02 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 908,1 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 252,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-02-02 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-02-02 poniedziałek	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 rzeż 50 g	Jabłko 100 g Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g Papryka 10 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klopsik drobiowy gotowany 90 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pomidor 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szynka rzeż 50 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	Jabłko pieczone 100 g Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g Salata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klopsik drobiowy gotowany 90 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml
	Szpital Maz. Wegańska	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 Twarożek 30 g (MLE) Papryka 10 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Kotlet ziemniaczany 110 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	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 Twarożek 30 g (MLE) Papryka 10 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Kotlet ziemniaczany 110 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-02-02 poniedziałek	Szpital Maz. dieta cukrzykowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 752 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 230,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 29,1 Sól [g] 5,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,5 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 264 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sól [g] 5,9
	Szpital Maz. Wegańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 821,8 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,6
	Dieta Wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 821,8 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 3,6