

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-08-03 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-21 wtorek	dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g Sałata 10 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Banan 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 Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 g Sos jogurtowo-truskawkowy 150 g (MLE)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ) kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (MLE)
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g Sałata 10 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml	Banan 80 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) kielbasa krakowska 30 g Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki 120 g Udko gotowane 150 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Papryka 40 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (MLE)
	dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	Banan 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 Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 g Sos jogurtowo-truskawkowy 150 g (MLE)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g sos jogurtowy z koperkiem 50 g (MLE)
	dieta wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) pasztet sojowy 80 g (SOJ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Banan 80 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Wędlina wege 30 g Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 g Sos jogurtowo-truskawkowy 150 g (MLE)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 120 g (JAJ) Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (MLE)

		SUMA
2026-07-21 wtorek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,5 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sód [mg] 2 116,6
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,1 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 226 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sód [mg] 2 513,3
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,6 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 303 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sód [mg] 2 072,4
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,9 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sód [mg] 1 394,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-08-03 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-22 środa	dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) szynka wiejska 50 g Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Sałata 5 g Jabłko 80 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Kompot owocowy 300 ml Surówka z pora i jabłka 120 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
	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 Jabłko 80 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml
	dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml (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 Jabłko 80 g	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Herbata 300 ml sałatka wiosenna z koperkiem 80 g
	dieta wegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml (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 Jabłko 80 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet warzywny 100 g (GLU) Surówka z pora i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Wędlina węge 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2026-07-23 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) parów ki drobiowe 120 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) arbuz 100 g Sałata 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa botwinka 350 ml Kotlet mielony got na parze 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ)	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
2026-07-22 środa	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sód [mg] 1 596,1
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 815,5 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 230,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sód [mg] 1 451,3
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,9 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 268,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 35,5 Sód [mg] 1 422,9
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,8 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sód [mg] 1 809,6
2026-07-23 czwartek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,1 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 255,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 39,9 Sód [mg] 2 404,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-08-03 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026.07-23 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Mix салат 10 g Pomidor 40 g Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) parów ki drobiowe 120 g ketchup 10 g	arbuz 100 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa botwinka 350 ml Kotlet mielony got na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ)	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 салат 10 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) parów ki drobiowe 120 g ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g arbuz 100 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa botwinka 350 ml Kotlet mielony got na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 40 g Sałata 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Pomidor 40 g
	dieta wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) parówka wege 120 g Mix салат 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 10 g	Sałata 5 g arbuz 100 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z koperkiem 40 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g	Zupa botwinka 350 ml Ziemniaki gotowane 180 g 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
2026.07-24 piątek	dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 60 g (GLU, ŻYT) Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) jaja gotowane 60 g (JAJ) Ogórki kiszzone 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Zupa z zielonym ogórkiem i koperkiem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026.07-23 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 222,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 39 Sód [mg] 2 369,7
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,2 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 40,3 Sód [mg] 2 429,4
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,6 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sód [mg] 1 478,5
2026.07-24 piątek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,9 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sód [mg] 2 176,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-08-03 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-24 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 jaja gotowane 60 g (JAJ) 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 z zielonym ogórkiem i koperkiem 350 ml (MLE, SEL) łosoś 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Ogórek świeży 60 g 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 Szyńka drobiowa 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 z zielonym ogórkiem i koperkiem 350 ml (MLE, SEL) łosoś 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pomidor 60 g 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 jaja gotowane 60 g (JAJ) 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 z zielonym ogórkiem i koperkiem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
2026-07-25 sobota	dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Mix sałat 10 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Ogórek świeży 40 g twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Dżem 25 g	Jabłko 80 g Szyńka 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) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) bitka z szynki w sosie własnym 90 g Surówka wielowarzywna 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g kielbasa krakowska 50 g Ogórki kiszzone 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-07-24 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,5 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 58 Sód [mg] 2 164,8
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,1 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 66 Sód [mg] 2 110,3
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,9 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sód [mg] 2 176,6
2026-07-25 sobota	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 964,9 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 269,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sód [mg] 1 750

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-08-03 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-25 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 200 ml (MLE) twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Ogórek świeży 40 g Mix sałat 10 g	Jabłko 80 g Margaryna roślinna 5 g Szyńka drobiowa 30 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) bitka z szynki w sosie własnym 90 g Surówka wielowarzywna 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml kielbasa krakowska 50 g Ogórki kiszone 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 Mix sałat 10 g twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Dżem 25 g	Jabłko pieczone 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szyńka drobiowa 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) bitka z szynki w sosie własnym 90 g Kalań 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) Ogórek świeży 40 g twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Mix sałat 10 g Dżem 25 g	Jabłko 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g twaróg ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Sałata 5 g	zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet jajeczno serowy 100 g (MLE, GLU, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka wielowarzywna 120 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Ogórki kiszone 50 g Herbata 300 ml Wędlina wege 30 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g Pasta z marchewki 70 g
2026-07-26 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 (ŻYT)	arbuz 100 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Szyńka w siatce 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Pieczeń rybska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	szynka wiejska 40 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026.07-25 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 722,2 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 220,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 25,4 Sód [mg] 1 617
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,9 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 278,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 46 Sód [mg] 1 705,5
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,3 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sód [mg] 1 512
2026-07-26 niedziela	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,9 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sód [mg] 1 777,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-08-03 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-26 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	arbuz 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, MIĘ, GOR) Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	szynka wiejska 40 g Pieczywo razowe 100 g (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)	arbuz 100 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ryż gotowany 180 g Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml szynka wiejska 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Herbata 300 ml Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	arbuz 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) Kotlet sojowy 100 g (SOJ) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g	Serek topiony 50 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
2026-07-27 poniedziałek	dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Ogórki kiszane 40 g Paszтет drobiowy 70 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Banan 60 g kajzerka 50 g (GLU) twaróg z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Surówka z pora, marchewki i jabłka 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
2026-07-26 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,3 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 250,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sód [mg] 1 680
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,2 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sód [mg] 1 769,9
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,4 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sód [mg] 1 594,8
2026-07-27 poniedziałek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,2 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sód [mg] 1 768,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-08-03 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-27 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Ogórki kiszzone 60 g Maślanka 150 ml (MLE) Paszтет drobiowy 70 g Sałata 10 g	Banan 60 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, 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	Banan 60 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 100 g Fasolka szparagowa 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	Banan 60 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
2026-07-28 wtorek	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Paszтет domowy 70 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Jabłko 100 g Sałata 5 g	Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g Surówka francuska 120 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml Sos mięsno warzywny 150 g (MIĘ, SEL)	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
2026-07-27 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 806,8 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 234,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 38,9 Sód [mg] 1 642,2
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,2 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 274,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 40,6 Sód [mg] 2 138,4
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,7 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 44 Sód [mg] 2 034,4
2026-07-28 wtorek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,2 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 38,1 Sód [mg] 1 566

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-08-03 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-28 wtorek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasztet domowy 70 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Maślanka 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Jabłko 100 g Sałata 5 g	Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Sos mięsno warzywny 150 g (MIĘ, SEL) Kompot ow ocowy 300 ml Kasza gryczana gotowana 180 g Surów ka francuska 120 g (JAJ)	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) Pasztet domowy 70 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Jabłko 100 g Sałata 5 g	Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g Kompot ow ocowy 300 ml Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) Sos mięsno warzywny 150 g (MIĘ, SEL)	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) Pasztet z soczewicy 70 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Humus z sezamem 30 g (SEZ) Jabłko 100 g Sałata 5 g	Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Surów ka francuska 120 g (JAJ) Kluski śląskie 250 g Sos warzywny 150 g (SEL) Kompot ow ocowy 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)
2026-07-29 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 Pomidor 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 arbuz 100 g Papryka 40 g	Zupa pieczarkow a z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Kompot ow ocowy 300 ml Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surów ka z ogórkiem 120 g	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
2026-07-28 wtorek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 799,5 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 231 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 28,7 Sód [mg] 1 405,9
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,4 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 43,3 Sód [mg] 1 606,7
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,6 Białko ogółem [g] 68,5 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 374 Błonnik pokarmowy [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sód [mg] 1 804,7
2026-07-29 środa	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,1 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sód [mg] 2 339,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-08-03 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-29 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 Pomidor 40 g Herbata 300 ml ketchup 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Nektarynka 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 Surówka z ogórkiem 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 arbuz 100 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) kiełbasa wege 120 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Ser żółty 30 g (MLE) arbuz 100 g Papryka 40 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Pulpety warzywne z kaszą gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 120 g	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)
2026-07-30 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 Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Jabłko 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g 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

		SUMA
2026-07-29 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,6 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 246,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 41,4 Sód [mg] 2 083,6
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,2 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 273,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sód [mg] 2 071,5
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,4 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sód [mg] 1 751,4
2026-07-30 czwartek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,6 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 272,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sód [mg] 2 036,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-08-03 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-07-30 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (MLE) Szynka drobiowa 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g	Jabłko 80 g Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Pyzy z mięsem gotowane 250 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka galicyjska 50 g Pomidor 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) Szynka drobiowa 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g	Jabłko 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem 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
	dieta wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 10 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE)	Jabłko 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ)	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
	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane 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 Jabłko 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL) łosoś 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Sos cytrynowy 50 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
2026-07-30 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 732,4 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 213,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 32,1 Sód [mg] 1 846,3
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,7 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sód [mg] 2 094
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,8 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 262,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sód [mg] 1 518,4
2026-07-31 piątek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,4 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sód [mg] 2 175,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-08-03 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026.07-31 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 Jabłko 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g łosoś 100 g (RYB) Sos cytrynowy 50 g	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 Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (MLE) Dżem 25 g Sałatka z pomidora z koperkiem 50 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Szyńka rzeź 30 g Margaryna roślinna 5 g Jabłko 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL) łosoś 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy 50 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) Płatki owsiane 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 Jabłko 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL) łosoś 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Sos cytrynowy 50 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
2026.08-01 sobota	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórki kiszone 40 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pasta z zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kajzerka 50 g (GLU) arbuż 100 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIE) Surówka wielowarzywna 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-07-31 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 690,7 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 237,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 35,4 Sód [mg] 2 042,1
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,7 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sód [mg] 1 666,7
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,4 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sód [mg] 2 175,1
2026-08-01 sobota	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 267,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sód [mg] 2 749,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-08-03 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-08-01 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Ogórki kiszone 40 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g Pasta z zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Banan 80 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIĘ) Surówka wielowarzywna 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 40 g Sałata 10 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g Pasta z zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kajzerka 50 g (GLU) arbus 100 g Pomidor 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 40 g Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórki kiszone 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) arbus 100 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny 160 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 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)	Banan 60 g kajzerka 50 g (GLU) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udka kurczaka pieczone 150 g Surówka z marchewki z chrzanem 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) Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)

		SUMA
2026-08-01 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 888 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 255,5 Błonnik pokarmowy [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sód [mg] 2 757,9
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,8 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 267,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sód [mg] 2 664,8
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,3 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 88,1 Sód [mg] 1 667
2026-08-02 niedziela	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,9 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sód [mg] 2 148,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-08-03 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-08-02 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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	Banan 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udka kurczaka pieczone 150 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórek 40 g Mix sałat 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	Banan 60 g kajzerka 50 g (GLU) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udka kurczaka pieczone 150 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta wielowarzywna 90 g Pomidor 40 g Mix sałat 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)	Banan 60 g kajzerka 50 g (GLU) Twarożek 40 g (MLE) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet sojowy 90 g (SOJ) Surówka z marchewki z chrzanem 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) Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)
2026-08-03 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 kiszone 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 20 g	kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Papryka 10 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Gołąbki 100 g (MIĘ) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) 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 (ŻYT)

		SUMA
2026-08-02 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,2 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 274,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sód [mg] 2 015,2
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,7 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sód [mg] 1 952,2
	dieta roślinna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,6 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sód [mg] 1 691,7
2026-08-03 poniedziałek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,8 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sód [mg] 2 691,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-08-03 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-08-03 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) Kielbasa podwawelska na ciepło 100 g Ogórki kiszzone 40 g ketchup 20 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Margaryna roślinna 5 g Papryka 10 g Jabłko 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Gołąbki 100 g (MIĘ) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szyńka 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	kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) 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, MIĘ) Bukiet jarzyn 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szyńka 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 (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) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Pulpety warzywne 100 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)

		SUMA
2026-08-03 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953,5 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 249,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 40,3 Sód [mg] 2 686,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,7 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sód [mg] 2 880,8
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,9 Białko ogółem [g] 63,7 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sód [mg] 1 546,3