

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-03-27 piątek	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 50 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna 5 g Mandarynka 75 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z mintaja pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Paprykarz domowy 90 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,3</b> <b>Białko ogółem [g] 84,7</b> <b>Tłuszcz [g] 60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 311,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,9</b> <b>Sól [g] 5,5</b> <b>Cholesterol [mg] 153,5</b> <b>Sód [mg] 2 206,4</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 300 ml Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 50 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna 5 g Mandarynka 75 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g Filet z mintaja na parze 100 g ( <b>RYB</b> )	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Paprykarz domowy 90 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek 40 g Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 792,5</b> <b>Białko ogółem [g] 98,3</b> <b>Tłuszcz [g] 58</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 238,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 37,9</b> <b>Sól [g] 5,2</b> <b>Cholesterol [mg] 138,8</b> <b>Sód [mg] 2 061,5</b>
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 300 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Sałatka z pomidora z koperkiem 50 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Szynka rzeź 30 g Margaryna roślinna 5 g Mandarynka 75 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z mintaja na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku z oliwą 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Paprykarz domowy 90 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 40 g Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,5</b> <b>Białko ogółem [g] 107,3</b> <b>Tłuszcz [g] 67,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 298,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 46,6</b> <b>Sól [g] 5,2</b> <b>Cholesterol [mg] 152,8</b> <b>Sód [mg] 1 683,3</b>

## Jadłospisy w dniu 2026-03-27 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-03-27 piątek	dieta wegetariańska	masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 50 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna 5 g Mandarynka 75 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z mintaja pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Paprykarz domowy 90 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Sałata 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,3</b> <b>Białko ogółem [g] 84,7</b> <b>Tłuszcz [g] 60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 311,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,9</b> <b>Sól [g] 5,5</b> <b>Cholesterol [mg] 153,5</b> <b>Sód [mg] 2 206,4</b>