

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-28 wtorek	dieta podstawowa	plątki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	gruszka 80 g kielbasa krakowska 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Udko gotowane 150 g Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Ogórki kiszone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) 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 (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml	gruszka 80 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) kielbasa krakowska 30 g Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Udko gotowane 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Ogórki kiszone 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	plątki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	Gruszka pieczona 80 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) kielbasa krakowska 30 g Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Udko gotowane 150 g Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g sos jogurtowy z koperkiem 50 g (MLE)
	dieta wegetariańska	plątki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) paszтет sojowy 80 g (SOJ) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	gruszka 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 Potrawka warzywna z ciecierzycą 150 g Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 120 g (JAJ) Ogórki kiszone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (MLE)

		SUMA
2026-04-28 wtorek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,9 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 41,4 Sód [mg] 2 021,6
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,1 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 219,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 35,4 Sód [mg] 2 084,3
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,4 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sód [mg] 2 407,6
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,3 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 46 Sód [mg] 1 567,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-28 do dnia 2026-05-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-29 środa	dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) szynka wiejska 50 g Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Kompot owocowy 300 ml Surówka z pora i jabłka 120 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	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 Mandarynka 60 g	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml
	dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) szynka wiejska 50 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Herbata 300 ml sałatka wiosenna z koperkiem 80 g
	dieta wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Twaróg chudy 90 g (MLE) Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet jajeczny 90 g (GLU, JAJ) Surówka z pora i jabłka 120 g Kompot owocowy 300 ml	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Wędlina wege 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2026-04-30 czwartek	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Mix sałat 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) parówki drobiowe 120 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Jabłko 100 g Rukola 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka chłopska 40 g Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Papryka 40 g

		SUMA
2026-04-29 środa	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,7 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sód [mg] 1 483,2
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 829,9 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 247,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sód [mg] 1 396,9
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,5 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 256 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 31,2 Sód [mg] 1 393,8
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,5 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sód [mg] 1 670,4
2026-04-30 czwartek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,4 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sód [mg] 2 488,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-28 do dnia 2026-05-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-30 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Mix sałat 10 g Pomidor 40 g Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) parówki drobiowe 120 g ketchup 10 g	Jabłko 100 g Kiełbasa kanapkowa 30 g Rukola 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Papryka 40 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Mix sałat 10 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) parówki drobiowe 120 g ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Rukola 5 g Kiełbasa kanapkowa 30 g Jabłko pieczone 100 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 120 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 40 g Sałata 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Pomidor 40 g
	dieta wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) parówka wege 120 g Mix sałat 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) ketchup 10 g	Rukola 5 g Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z koperkiem 40 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Surówka coleslaw 120 g (JAJ) gulasz warzywny z papryką 140 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 10 g Margaryna roślinna 15 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Papryka 40 g
2026-05-01 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) Humus z fasoli 50 g (SEZ) Ogórki kiszane 60 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, 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) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-04-30 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,6 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sód [mg] 2 453,3
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,3 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sód [mg] 2 483,6
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,5 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sód [mg] 1 594,1
2026-05-01 piątek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,5 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sód [mg] 1 903,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-28 do dnia 2026-05-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-01 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 60 g Humus z fasoli 50 g (SEZ) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Banan 80 g Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z miruny na parze 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 Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałata 10 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Sałatka z pomidorów z oliwą 50 g Sałata 10 g Pasta wielowarzywna 50 g	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Pieczywo mieszane 60 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Herbata 300 ml Ogórki kiszzone 60 g Humus z fasoli 50 g (SEZ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Banan 80 g kajzerka 50 g (GLU) Pomidor 15 g Margaryna roślinna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (MLE)	Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, 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) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
2026-05-02 sobota	dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Rukola 10 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Papryka 40 g twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Dżem 25 g	gruszka 80 g Szynka drobiowa 30 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 90 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g kiełbasa krakowska 50 g Ogórki kiszzone 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-05-01 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,1 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sód [mg] 1 891,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,1 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sód [mg] 1 559,6
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,5 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sód [mg] 1 903,3
2026-05-02 sobota	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 957,1 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sód [mg] 1 714,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-28 do dnia 2026-05-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-02 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 200 ml (MLE) twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Papryka 40 g Rukola 10 g	gruszka 80 g Margaryna roślinna 5 g Szynka drobiowa 30 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 90 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml kielbasa krakowska 50 g Ogórki kiszzone 50 g Sałata 10 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pomidor 40 g Rukola 10 g twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Dżem 25 g	Gruszka pieczona 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka drobiowa 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g bitka z szynki w sosie własnym 90 g Kalafor gotowany skropiony olejem 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g kielbasa krakowska 50 g Pomidor 50 g Herbata 300 ml Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Papryka 40 g twaróg (ser biały) 100 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Rukola 10 g Dżem 25 g	gruszka 80 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g twarózek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Sałata 5 g	zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet jajeczno serowy 90 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Ogórki kiszzone 50 g Herbata 300 ml Wędlina wege 30 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g Pasta z marchewki 70 g
2026-05-03 niedziela	dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Jabłko 100 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Pieczeń 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 (ZYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-05-02 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 817,3 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 245,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sód [mg] 1 746,1
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 276,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 47,8 Sód [mg] 1 717,9
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,9 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 1 880,1
2026-05-03 niedziela	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,9 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 325 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sód [mg] 1 777,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-28 do dnia 2026-05-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-03 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g	Jabłko 100 g Sałata 5 g Szynka w siatce 30 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) 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 (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Papryka 40 g Sałata 10 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ)	Jabłko pieczone 100 g Margaryna roślinna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, 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 (ZYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g Pasta z zielonego groszku 30 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Gulasz z cukinii i papryki 140 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż gotowany 180 g	Serek topiony 50 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Papryka 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g
2026-05-04 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 Pasztecik drobiowy 70 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g potrawka drobiowa 160 g (GLU, SEL)	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 (ZYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-05-03 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,3 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 246,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sód [mg] 1 679,9
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,7 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sód [mg] 1 771,1
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,4 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sód [mg] 1 594,7
2026-05-04 poniedziałek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,6 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 270,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 36,1 Sód [mg] 1 762

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-28 do dnia 2026-05-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-04 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Ogórki kiszzone 40 g Kefir 200 ml (MLE) Paszтет drobiowy 70 g Sałata 10 g	Mandarynka 60 g wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) potrawka drobiowa 160 g (GLU, SEL) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor 40 g Sałata 10 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Szyńka drobiowa 50 g Sałata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) potrawka drobiowa 160 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor 40 g Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy 70 g Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Humus z sezamem 30 g (SEZ) Margaryna roślinna 5 g Ogórek 10 g	Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Pieczeń wege 100 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g 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
2026-05-05 wtorek	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szyńka chłopska 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 80 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g połędwica drobiowa 30 g Jabłko 100 g Sałata 5 g	Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) Kompot owocowy 300 ml Jabłka prażone 80 g	Ogórek małosolny 60 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Rukola 10 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-05-04 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 241,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 32,6 Sód [mg] 1 788,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,2 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 38,1 Sód [mg] 2 361,6
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 935 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sód [mg] 1 774,4
2026-05-05 wtorek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,3 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sód [mg] 1 844,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-28 do dnia 2026-05-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-05 wtorek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Szynka chłopska 50 g Pieczywo razowe 90 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 60 g Herbata 300 ml Maślanka 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Margaryna roślinna 5 g połudwica drobiowa 30 g Jabłko 100 g Sałata 5 g	Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Łopátka duszona w sosie własnym 100 g (MIE) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 120 g	Ogórek małosolny 60 g Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Rukola 10 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)
	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Sałatka z buraków z oliwą 80 g Herbata 300 ml	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g połudwica drobiowa 30 g Jabłko pieczone 100 g Sałata 5 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Kompot owocowy 300 ml Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) Jabłka prażone 80 g	Pomidor 40 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Rukola 10 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)
	dieta wegetariańska	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Hummus ze szpinakiem 70 g (SEZ) Sałatka z buraków z oliwą 80 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g twarożek z koperkiem 40 g (MLE) Jabłko 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 (ZYT)
2026-05-06 środa	dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Mandarynka 60 g Papryka 40 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 80 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) jaja gotowane 60 g (JAJ) szynka wiejska 30 g

		SUMA
2026-05-05 wtorek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 795,4 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 251,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 22,8 Sód [mg] 1 563,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,2 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sód [mg] 1 783,4
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,7 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sód [mg] 1 517,2
2026-05-06 środa	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,4 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sód [mg] 2 376,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-28 do dnia 2026-05-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-06 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Parówki 2 szt Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml ketchup 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Mandarynka 60 g Papryka 40 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 80 g (MLE) Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) szynka wiejska 30 g
	dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Mandarynka 60 g Sałata 5 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g szynka wiejska 50 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml
	dieta wegetariańska	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) kielbasa wege 120 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Mandarynka 60 g Papryka 40 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Kotlet z selera 110 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 120 g (JAJ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 80 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2026-05-07 czwartek	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Szynka drobiowa 50 g Ogórki kiszone 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Pyzy z mięsem gotowane 250 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka galicyjska 50 g Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g Twarożek 100 g (MLE)

		SUMA
2026-05-06 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,6 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 236,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 37 Sód [mg] 2 058,4</p>
	dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,2 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 268,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sód [mg] 2 070,8</p>
	dieta wegetariańska	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,2 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sód [mg] 1 925</p>
2026-05-07 czwartek	dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,5 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sód [mg] 1 956,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-28 do dnia 2026-05-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-07 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (MLE) Szynka drobiowa 50 g Ogórki kiszzone 40 g Rukola 10 g	Jabłko 100 g Margaryna roślinna 5 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Pyzy z mięsem gotowane 250 g	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka galicyjska 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Twarożek 100 g (MLE)
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Szynka drobiowa 50 g Pomidor 40 g Rukola 10 g	Jabłko pieczone 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Bukiet jarzyn 120 g Kompot owocowy 300 ml Pyzy z mięsem gotowane 250 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka galicyjska 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Twarożek 100 g (MLE)
	dieta wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórki kiszzone 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Humus z pomidorami 70 g (SEZ) Rukola 10 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (MLE)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Wędlina wege 50 g Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g Twarożek 100 g (MLE)
	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (MLE) Dżem 25 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 50 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g Pomarańcza 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-05-07 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 730,3 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 226,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 32,2 Sód [mg] 1 766
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,8 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sód [mg] 2 045,9
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,2 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sód [mg] 1 612,3
2026-05-08 piątek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sód [mg] 2 206,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-28 do dnia 2026-05-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-08 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Maślanka 150 ml (MLE) twaróg (ser biały) 90 g (MLE) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 50 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g Pomarańcza 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Filet z mintaja na parze 100 g (RYB)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek 40 g Sałata 10 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (MLE) Dżem 25 g Sałatka z pomidora z koperkiem 50 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Szynka rzeź 30 g Margaryna roślinna 5 g Pomarańcza 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z mintaja na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Pomidor 40 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (MLE) Dżem 25 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 50 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g Pomarańcza 80 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
2026-05-09 sobota	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórek świeży 40 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pasta z zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) 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, MIĘ) Fasolka szparagowa 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
2026-05-08 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 792,5 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 238,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 37,9 Sód [mg] 2 061,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,5 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sód [mg] 1 683,3
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sód [mg] 2 206,4
2026-05-09 sobota	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,4 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 44 Sód [mg] 2 481,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-28 do dnia 2026-05-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-09 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Ogórek świeży 40 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g Pasta z zielonego groszku 30 g	Margaryna roślinna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (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 kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Sos boloński 140 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 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) 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 (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) 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, 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) Ogórek świeży 40 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Margaryna roślinna 5 g Humus 30 g (SEZ) kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Sos napoli 140 ml Makaron gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g
	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Połędwica sopocka 20 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 150 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)

		SUMA
2026-05-09 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,7 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 252,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sód [mg] 2 480,6
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sód [mg] 2 254,1
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,7 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sód [mg] 1 367,3
2026-05-10 niedziela	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 44,1 Sód [mg] 1 730,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-28 do dnia 2026-05-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-10 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (MLE) Wędzonka krotoszyńska 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g	Mandarynka 60 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Poledwica sopočka 20 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 150 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórek 40 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Poledwica sopočka 20 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udko kurczaka pieczone 150 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta wielowarzywna 90 g Pomidor 40 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)
	dieta wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Wędlina wege 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Mandarynka 60 g kajzerka 50 g (GLU) Twarożek 40 g (MLE) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet sojowy 90 g (SOJ) surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Rukola 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)
2026-05-11 poniedziałek	dieta podstawowa	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Kielbasa podwawelska na ciepło 100 g Ogórki kiszone 40 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) ketchup 20 g	kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) 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 marchewki 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka chłopska 50 g pomidor ze szczypiorkiem 50 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT)

		SUMA
2026-05-10 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 858,3 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 248,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 37,2 Sód [mg] 1 597,9
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 980,3 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 268,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 46 Sód [mg] 1 712,6
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,7 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sód [mg] 1 457,2
2026-05-11 poniedziałek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,2 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 266,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 43,1 Sód [mg] 2 817,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-28 do dnia 2026-05-11 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-05-11 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) kielbasa szybkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) 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 marchewki 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 50 g pomidor ze szczypiorkiem 50 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Kielbasa podwawelska na ciepło 100 g Pomidor 40 g ketchup 20 g	kielbasa szybkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) 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 Szynka chłopska 50 g Sałatka z pomidora z koperkiem 50 g
	dieta wegetariańska	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Płatki jaglane 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) Ryż gotowany 180 g Jabłko prażone 120 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Wędlina wege 50 g pomidor ze szczypiorkiem 50 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-05-11 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,6 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 247,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 38,1 Sód [mg] 2 826
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,2 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 281,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sód [mg] 2 949,9
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 913,7 Białko ogółem [g] 60,9 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sód [mg] 1 494,8