

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-13 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-03-31 wtorek	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szyńka chłopska 50 g Pomidor 70 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) Szyńka chłopska 50 g Papryka 40 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIE)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 40 g Rukola 10 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Szyńka chłopska 50 g Pomidor 70 g Sałata 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Brokuł gotowany 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 40 g Rukola 10 g
	dieta wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) jaja gotowane 60 g (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (MLE) Sałata 5 g Banan 80 g	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Pulpety warzywne 110 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g
	dieta podstawowa	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z natki pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Mandarynka 1 szt kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Surówka z pora i jabłka 120 g Ryż gotowany 180 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-03-31 wtorek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,5 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sód [mg] 1 827,1
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 255,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 47,3 Sód [mg] 1 764,2
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,6 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sód [mg] 1 761,8
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,3 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sód [mg] 1 838
2026-04-01 środa	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,7 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sód [mg] 1 734,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-13 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-01 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 150 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g	Mandarynka 1 szt Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g Sałata 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Surówka z pora i jabłka 120 g Ryż brązowy 180 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL)
	dieta łatwostrawna	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	Mandarynka 1 szt Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL)
	dieta wegetariańska	Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Mandarynka 1 szt kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka z pora i jabłka 120 g	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2026-04-02 czwartek	dieta podstawowa	Herbata 300 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (MLE) płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Ogórek 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g Margaryna 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 90 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z zielonego groszku 30 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 120 g (JAJ)

		SUMA
2026-04-01 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,1 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sód [mg] 1 578,6
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,7 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sód [mg] 1 729,3
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,7 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sód [mg] 1 734,7
2026-04-02 czwartek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,3 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sód [mg] 1 982,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-13 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-02 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Jogurt naturalny 200 g (MLE) Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (MLE) Ogórek 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE)	Jabłko 100 g Margaryna 5 g Kiełbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 120 g Schab pieczony 90 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pasta z zielonego groszku 30 g Papryka 40 g Sałata 10 g jaja gotowane 120 g (JAJ)
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Herbata 300 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE)	Jabłko pieczone 100 g Margaryna 5 g Kiełbasa kanapkowa 30 g Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 90 g Buraczki 120 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Filet kruchy 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g
	dieta wegetariańska	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (MLE) Ogórek 40 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Jabłko 100 g kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Wędlina wege 30 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Kotlet z kalafiora 110 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU)	Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pasta z zielonego groszku 30 g Papryka 40 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jaja gotowane 120 g (JAJ)
2026-04-03 piątek	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Ser żółty 60 g (MLE) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 70 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g	Mandarynka 80 g kajzerka 50 g (GLU) twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Ogórek 50 g

		SUMA
2026-04-02 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 874,2 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 226,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 38,7 Sód [mg] 1 855,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,6 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 58 Sód [mg] 1 787,6
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,2 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 56 Sód [mg] 1 981,9
2026-04-03 piątek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 904,3 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 281 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 48 Sód [mg] 2 184,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-13 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-03 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Kefir 200 ml (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 70 g Sałata 10 g	Mandarynka 80 g twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Filet z mintaja na parze 100 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Margaryna roślinna 15 g Ogórek 50 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE , GLU) Ser biały 90 g (MLE) Dżem 25 g Sałatka z pomidorów z oliwą 70 g Sałata 10 g	Jabłko pieczone 80 g twarożek z koperkiem 30 g (MLE) kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 120 g Filet z mintaja na parze 100 g (RYB)	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 50 g
	dieta wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE , GLU) Ser żółty 60 g (MLE) sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i oliwą 70 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Sałata 10 g	Mandarynka 80 g twarożek z koperkiem 30 g (MLE) kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Pieczywo razowe 30 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Ogórek 50 g
2026-04-04 sobota	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Banan 80 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ , SEL, DWU, SOJ, GOR , SEZ) kajzerka 50 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE , SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU , MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml	Szynka wędzona 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) sałatka z zielonej fasolki z oliwą 80 g

		SUMA
2026-04-03 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 788,5 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 238 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 38,4 Sód [mg] 1 834,6
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,4 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sód [mg] 1 715,4
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 904,3 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 281 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 48 Sód [mg] 2 184,8
2026-04-04 sobota	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sód [mg] 1 864,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-13 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-04 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Twarożek śmietankowy 150 g (MLE) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Sałata 10 g	kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Banan 80 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna 5 g Sałata 5 g	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL)	Szynka wędzona 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g sałatka z zielonej fasolki z oliwą 80 g
	dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 90 g (GLU)	Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 5 g	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńka pieczona 120 g Kompot owocowy 300 ml	Szynka wędzona 50 g Pomidor 40 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) 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) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Papryka 40 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	kajzerka 50 g (GLU) Banan 80 g Margaryna 5 g Humus 30 g (SEZ) Sałata 5 g	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny 160 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml	Wędlina wege 50 g Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) sałatka z zielonej fasolki z oliwą 80 g
2026-04-05 niedziela	dieta podstawowa	kielbasa biała parzona 50 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pomidor 100 g jaja gotowane 60 g (JAJ) sos jogurtowo-chrzanowy 40 g (MLE)	Mandarynka 60 g Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Połowica sopocka 20 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Żurek z jajkiem 350 ml Szynka pieczona 100 g ćwikła 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE) ciasto świąteczne 60 g (GLU)	Pasztet domowy 90 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) sałatka z tortellini 100 g (GLU) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) żurawina 20 g

		SUMA
2026-04-04 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,6 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 251 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sód [mg] 1 797,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 901,2 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 272 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 29,5 Sód [mg] 1 662,9
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,7 Białko ogółem [g] 64,3 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sód [mg] 1 468,1
2026-04-05 niedziela	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,7 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 37,4 Sód [mg] 1 716,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-13 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-05 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 200 g (MLE) kielbasa biała parzona 50 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Pomidor 100 g jaja gotowane 60 g (JAJ) sos jogurtowo-chrzanowy 40 g (MLE)	Mandarynka 60 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Sałata 5 g Połędwica sopocka 20 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Margaryna 5 g	Żurek z jajkiem 350 ml Szynka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 120 g Kompot ow ocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) sałata z tortellini 100 g (GLU) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g żurawina 20 g
	dieta łatwostrawna	kielbasa biała parzona 50 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pomidor 100 g jaja gotowane 60 g (JAJ)	Mandarynka 60 g Połędwica sopocka 20 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Margaryna 5 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot ow ocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	sałata z tortellini 100 g (GLU) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) żurawina 20 g
	dieta wegetariańska	Wędlina wege 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pomidor 100 g jaja gotowane 60 g (JAJ) sos jogurtowo-chrzanowy 40 g (MLE)	Mandarynka 60 g Twarożek 30 g (MLE) kajzerka 50 g (GLU) Sałata 5 g Margaryna 5 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń wege 110 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 120 g Kompot ow ocowy 300 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek 50 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Rukola 10 g Wędlina wege 40 g
2026-04-06 poniedziałek	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Ogórki kiszane 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Jabłko 100 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Papryka 10 g Margaryna 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Udka z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot ow ocowy 300 ml	Twarożek 90 g (MLE) sałata makaronowa z łososiem 100 g (GLU, RYB) Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)

		SUMA
2026-04-05 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 844,2 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 226 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 35,2 Sód [mg] 2 025
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sód [mg] 2 099,7
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,1 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sód [mg] 1 498,8
2026-04-06 poniedziałek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558,4 Białko ogółem [g] 142,3 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 288,9 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 51,7 Sód [mg] 2 834,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-13 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-06 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kefir 150 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Herbata 300 ml Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Jabłko 100 g Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Papryka 10 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot owocowy 300 ml	Twarożek 90 g (MLE) sałatka makaronowa z łososiem 100 g (GLU, RYB) Margaryna roślinna 15 g Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 300 ml
	dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pomidor 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szynka rzeź 50 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Sałata 10 g Pasta z marchewki 50 g	Jabłko pieczone 100 g Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 5 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 300 ml	Twarożek 90 g (MLE) sałatka makaronowa z łososiem 100 g (GLU, RYB) Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 300 ml
	dieta wegetariańska	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Paszтет z soczewicy 50 g Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Jabłko 100 g Margaryna 5 g Hummus 30 g (SEZ) Papryka 10 g kajzerka 50 g (GLU)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Kotlety z brokuła 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Twarożek 90 g (MLE) sałatka makaronowa z łososiem 100 g (GLU, RYB) Margaryna roślinna 15 g Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)
2026-04-07 wtorek	dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	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 Sos jogurtowy 100 g (MLE) Jabłka prażone 120 g Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jajko gotowane 60 g (JAJ) Ogórki kiszzone 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jajko 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)

		SUMA
2026-04-06 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,3 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 267,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sód [mg] 2 748,8
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,8 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sód [mg] 2 458,4
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,1 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sód [mg] 2 294,7
2026-04-07 wtorek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,8 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sód [mg] 1 808,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-13 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-07 wtorek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pasztecik drobiowy 60 g Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml	gruszka 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 Sos jogurtowy 100 g (MLE) Ryż brązowy 180 g Jabłko 120 g	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Ogórki kiszane 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	płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Szyonka 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 Sos jogurtowy 100 g (MLE) Jabłka prażone 120 g Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 40 g Herbata 300 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g sos jogurtowy z koperkiem 50 g (MLE)
	dieta wegetariańska	płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Pasztecik z cukinii 80 g Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	gruszka 80 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Serek topiony 30 g (MLE) Margaryna roślinna 5 g Sałata 5 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Sos jogurtowy 100 g (MLE) Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g jaja gotowane 120 g (JAJ) Ogórki kiszane 40 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Sałata 10 g sos jogurtowy ze szczypiorkiem 50 g (MLE)
2026-04-08 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 Szyonka galicyjska 30 g Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbki 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)

		SUMA
2026-04-07 wtorek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 809,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 221 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sód [mg] 1 853,2
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,3 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sód [mg] 2 194,3
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,2 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sód [mg] 1 433,1
2026-04-08 środa	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,5 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 271,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 40,5 Sód [mg] 1 604,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-13 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-08 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kefir 150 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) szynka wiejska 50 g Sałata 10 g Ogórek świeży 40 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g Szynka galicyjska 30 g Sałata 5 g Mandarynka 60 g	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Gołąbki 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) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, 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)
2026-04-09 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
2026-04-08 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 786,7 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 234,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 33,8 Sód [mg] 1 518,5</p>
	dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 956 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 256,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 30,1 Sód [mg] 1 378,5</p>
	dieta wegetariańska	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,3 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 292,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sód [mg] 1 797,6</p>
2026-04-09 czwartek	dieta podstawowa	<p>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</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-13 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-09 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Mix sałat 10 g Pomidor 40 g Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) parówki drobiowe 120 g ketchup 10 g	Jabłko 100 g Kielbasa kanapkowa 30 g Rukola 5 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Papryka 40 g
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 90 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 300 ml Pomidor 40 g Mix sałat 10 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) parówki drobiowe 120 g ketchup 10 g	kajzerka 50 g (GLU) Rukola 5 g Kielbasa kanapkowa 30 g Jabłko pieczone 100 g Margaryna roślinna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 120 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 300 ml Szynka chłopska 40 g Sałata 10 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Pomidor 40 g
	dieta wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) 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
2026-04-10 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 kiszonej 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
2026-04-09 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,6 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sód [mg] 2 453,3
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,3 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sód [mg] 2 483,6
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,5 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sód [mg] 1 715,2
2026-04-10 piątek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,5 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 365,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sód [mg] 2 520,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-13 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-10 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
2026-04-11 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
2026-04-10 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,3 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sód [mg] 2 499,8
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,5 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sód [mg] 2 322,1
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,5 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 365,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sód [mg] 2 520,4
2026-04-11 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 2026-03-31 do dnia 2026-04-13 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-11 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 twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Sałata 5 g	zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet jajeczny 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
2026-04-12 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
2026-04-11 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
2026-04-12 niedziela	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,9 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 325 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sód [mg] 1 777,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-13 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-12 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
2026-04-13 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 (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 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 (ZYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-04-12 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,3 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 246,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sód [mg] 1 679,9
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,7 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sód [mg] 1 771,1
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,9 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sód [mg] 1 594,7
2026-04-13 poniedziałek	dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,6 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 269,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 33,1 Sód [mg] 1 788,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-13 MAZOWIECKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2026-04-13 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 90 g (ZYT) 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 (ZYT) Ogórek 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 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 (ZYT) 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 zieleniną 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 (ZYT) 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 zieleniną 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 (ZYT) Sałata 10 g

		SUMA
2026-04-13 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 849,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 233,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 32 Sód [mg] 1 633,5
	dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,5 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 36,8 Sód [mg] 2 200,3
	dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 921 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 36,6 Sód [mg] 1 801,2