

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny   |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>poniedziałek 2024-03-25</b>  |   |  |
| <b>Dieta: PODSTAWOWA</b>  |   |  |
| RYŻ NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), OGÓREK śW 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml ( <b>MLE</b> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <b>JAJ</b> ), WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <b>SEL</b> ),  | ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI Z FASOLĄ BIAŁĄ* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), NALEŚNIKI Z SEREM I CIUKREM PUDREM* 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100g ( <b>MLE</b> ), KIWI*/ 1szt, KOMPOT CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CIUK* 250ml,   | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml, SZYNKOWA WP* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA ŻW* 120g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA*/ 20g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2815.15 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11833.61 kJ; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 88.94 g; Węglowodany ogółem: 404.52 g; suma cukrów prostych: 91.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.05 g; Błonnik pokarmowy: 37.70 g; Sól: 9.30 g;  |   |  |
| <b>poniedziałek 2024-03-25</b>  |   |  |
| <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>  |   |  |
| RYŻ NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml ( <b>MLE</b> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <b>JAJ</b> ), WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <b>SEL</b> ),  | ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABŁ PRAŻ 100G * 400g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), KIWI*/ 1szt, KOMPOT CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CIUK* 250ml, SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100g ( <b>MLE</b> ),  | BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml, SZYNKOWA WP* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA*/ 20g,                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2598.88 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10936.66 kJ; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 71.47 g; Węglowodany ogółem: 396.87 g; suma cukrów prostych: 99.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.00 g; Błonnik pokarmowy: 34.75 g; Sól: 8.72 g;  |   |  |
| <b>poniedziałek 2024-03-25</b>  |   |  |
| <b>Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL.</b>   |   |  |
| RYŻ NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), OGÓREK śW 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml ( <b>MLE</b> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <b>JAJ</b> ), WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <b>SEL</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>SOK POMIDOROWY* 1szt, | ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), MAKARON PEŁNOZIARNISTY* 200g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ), KLOPSIK DROBIOWY GOTDIETA* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100g ( <b>MLE</b> ), KIWI*/ 1szt, KOMPOT CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml, SZYNKOWA WP* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>CHLEB RAZOWY* 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA*/ 20g,                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2625.13 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11047.16 kJ; Białko ogółem: 120.36 g; Tłuszcz: 73.09 g; Węglowodany ogółem: 385.03 g; suma cukrów prostych: 87.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.88 g; Błonnik pokarmowy: 43.58 g; Sól: 10.89 g;   |   |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny  |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>poniedziałek 2024-03-25</b>   |  |   |
| <b>Dieta: O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ</b>  |  |   |
| RYŻ NA MLEKU* 350ml (MLE), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB RAZOWY * 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml (MLE), PASTA Z BIAŁKA JAJKA I MARCHEWKI* 60g (JAJ, MLE), WARZYWA GOTOWANE* 60g (SEL),  | ZUPA ZIEMNIACZANA ZBURAKIEM* 400ml (GLU, MLE, SEL), MAKARON ŚWID 200-G ZSER BIAŁ 100G I JABŁ PRAŻ 100G * 400g (GLU, JAJ, MLE), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100g (MLE), KIW*/ 1szt, KOMPOT CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml ,   | BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g (MLE), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml , SZYNKOWA WP* 70g (MLE, GOR, SO2), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g (JAJ, MLE, SEL),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 5g (MLE), SAŁATA MASŁOWA 10g , SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA*/ 20g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2627.32 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11058.79 kJ; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 72.90 g; Węglowodany ogółem: 404.91 g; suma cukrów prostych: 101.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.90 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; Sól: 8.74 g;  |  |   |
| <b>poniedziałek 2024-03-25</b>   |  |   |
| <b>Dieta: ŁATW.Z OGR.TŁ.</b>   |  |   |
| RYŻ NA MLEKU* 350ml (MLE), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), PASTA Z BIAŁKA JAJKA I MARCHEWKI* 60g (JAJ, MLE), BROKUŁY GOTOWANE B/ŁODYGI 60g , WARZYWA GOTOWANE* 60g (SEL), SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA B/CIUKRU* 250ml ,   | ZUPA ZIEMNIACZANA ZBURAKIEM* 400ml (GLU, MLE, SEL), MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY* 200g (GLU, JAJ), KOMPOT CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250ml , CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100g, MARCHEW OPRÓSZANA* 100g (GLU, MLE), KLOPSIK DROBIOWY GOT DIETA* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),  | BUŁKA PSZENNNA KROJ * 120g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 10g (MLE), SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA B/CIUKRU* 250ml, SZYNKOWA WP* 70g (MLE, GOR, SO2), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g (JAJ, MLE, SEL),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 5g (MLE), SAŁATA MASŁOWA 10g , SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA*/ 20g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2407.61 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10137.01 kJ; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 69.33 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g; suma cukrów prostych: 56.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.49 g; Błonnik pokarmowy: 32.06 g; Sól: 8.73 g;   |  |   |
| <b>poniedziałek 2024-03-25</b>   |  |   |
| <b>Dieta: Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ</b>  |  |   |
| RYŻ NA MLEKU* 350ml (MLE), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), DŻEM * 70g , PASTA Z BIAŁKA JAJKA I MARCHEWKI* 60g (JAJ, MLE), BROKUŁY GOTOWANE B/ŁODYGI 60g , WARZYWA GOTOWANE* 60g (SEL), HERBATA B/CIUKRU* 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>GALARETKA MLECZNA* 150ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ),   | ZUPA ZIEMNIACZANA ZBURAKIEM* 400ml (GLU, MLE, SEL), MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY* 200g (GLU, JAJ), KLOPSIK DROBIOWY GOT DIETA* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100g, MARCHEW GOTOWANA * 100g (MLE), KOMPOT CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>JOGURT NATURALNY 150ml (MLE), | BUŁKA PSZENNNA KROJ * 120g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 10g (MLE), HERBATA B/CIUKRU* 250ml , PASTA DROBIOWO-WARZYWNA* 100g (SEL, GOR), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g (JAJ, MLE, SEL),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 5g (MLE), SER BIAŁY KROJONY* 50g (MLE),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2738.04 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11524.39 kJ; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz: 77.65 g; Węglowodany ogółem: 410.67 g; suma cukrów prostych: 99.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.33 g; Błonnik pokarmowy: 35.05 g; Sól: 5.62 g;   |  |   |
| <b>poniedziałek 2024-03-25</b>   |  |   |
| <b>Dieta: BOGATOBIĄŁKOWA</b>   |  |   |
| RYŻ NA MLEKU* 350ml (MLE), CHLEB RAZOWY* 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), OGÓREK ŚW 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml (MLE), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt (JAJ), WARZYWA GOTOWANE* 60g (SEL),<br><b>II Śniadanie:</b><br>GALARETKA MLECZNA* 150ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ), | ZUPA ZIEMNIACZANA ZBURAKIEM* 400ml (GLU, MLE, SEL), MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY* 200g (GLU, JAJ), KLOPSIK DROBIOWY GOT DIETA* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100g (MLE), KIW*/ 1szt, KOMPOT CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>JOGURT NATURALNY 150ml (MLE),     | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g (MLE), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml , SZYNKOWA WP* 70g (MLE, GOR, SO2), SAŁATKA JARZYNOWA 120g (MLE, SEL),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>CHLEB RAZOWY* 50g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 5g (MLE), SAŁATA MASŁOWA 10g , SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA*/ 20g ,      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2702.09 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11375.62 kJ; Białko ogółem: 118.90 g; Tłuszcz: 74.82 g; Węglowodany ogółem: 404.56 g; suma cukrów prostych: 90.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.90 g; Sól: 9.49 g;   |  |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny   |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>poniedziałek 2024-03-25</b>  |  |  |
| <b>Dieta: DZIECIĘCA 4-9</b>   |  |  |
| RYŻNA MLEKU* 150ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <b>MLE</b> ), POŁĘDWICA DROB ANI 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml ( <b>MLE</b> ), POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <b>SEL</b> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <b>JAJ</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>GALARETKA MLECZNA* 150ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ</b> ), | ZUPA ZIEMNIACZANA ZBURAKIEM* 200ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), NALEŚNIKI Z SEREM * 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), BANAN 1szt, SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100g ( <b>MLE</b> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),   | BUŁKA PSZENNA KROJ* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <b>MLE</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, SZYMKOWA WP* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 80g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KANAPKA Z BUŁKI 30G, M.EX I SZYNKĄ DĘBOWĄ 20G* 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2118.86 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8928.50 kJ; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 55.38 g; Węglowodany ogółem: 321.24 g; suma cukrów prostych: 97.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.93 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; Sól: 6.56 g;  |  |  |
| <b>poniedziałek 2024-03-25</b>  |  |  |
| <b>Dieta: BEZGLUTENOWA</b>  |  |  |
| RYŻNA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB B/GLUTENOWY* 100g ( <b>ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml ( <b>MLE</b> ), POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <b>SEL</b> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <b>JAJ</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>GALARETKA MLECZNA* 150ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ</b> ),  | ZUPA ZIEMNIACZANA ZBURAKIEM B/GLUTENU* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), MAKARON B/GLUTENOWY Z SEREM* 400g ( <b>JAJ, MLE</b> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100g ( <b>MLE</b> ), KIWI*/ 1szt, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g,   | CHLEB B/GLUTENOWY* 120g ( <b>ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <b>MLE</b> ), SZYMKOWA WP* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml, SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml ( <b>MLE</b> ), WAFEL RYŻOWY 2 SZT* 20g ( <b>SEZ</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2511.61 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10554.64 kJ; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 70.93 g; Węglowodany ogółem: 388.50 g; suma cukrów prostych: 115.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.24 g; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; Sól: 8.66 g;  |  |  |
| <b>poniedziałek 2024-03-25</b>  |  |  |
| <b>Dieta: PAPKOWATA</b>   |  |  |
| RYŻNA MLEKU MIX* 400ml ( <b>MLE</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 50g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, JABŁKO PRAŻONE* 60g, WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <b>SEL</b> ), PASTA JAJECZNA* 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>BUDYŃ* 150ml ( <b>MLE</b> ), BISZKOPTY B/CIUKRU* 20g ( <b>GLU, JAJ, ORZ</b> ),                         | ZUPA ZIEMNIACZANA ZBURAKIEM MIX* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, KLOPSIK DROBIOWY GOT DIETA* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), MARCHEW OPRÓSZANA* 150g ( <b>GLU, MLE</b> ), CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>BANAN 1szt, | BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml, ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), SZYMKOWA WP MIELONA* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g, SOK POMIDOROWY* 1szt,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2619.35 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11029.77 kJ; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 69.38 g; Węglowodany ogółem: 400.38 g; suma cukrów prostych: 154.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.83 g; Błonnik pokarmowy: 41.19 g; Sól: 8.90 g;   |  |  |
| <b>poniedziałek 2024-03-25</b>  |  |  |
| <b>Dieta: PŁYNNA</b>  |  |  |
| RYŻNA MLEKU PŁYNNA* 400ml ( <b>JAJ, MLE</b> ), JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>KISIEL* 150ml,  | PŁYNNA OB* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, SEREK NATURALNY HOM* 1szt ( <b>MLE</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200ml ( <b>GLU</b> ),  | PŁYNNA KOL* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>SOK POMIDOROWY* 1szt,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2163.18 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9096.58 kJ; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 71.33 g; Węglowodany ogółem: 273.93 g; suma cukrów prostych: 82.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g; Sól: 4.92 g;   |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny  |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>poniedziałek 2024-03-25</b>   |  |   |
| <b>Dieta: BOGATORESZTKOWA</b>  |  |   |
| RYŻ NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml ( <b>MLE</b> ), POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <b>SEL</b> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <b>JAJ</b> ),<br>II Śniadanie:<br>SOK POMIDOROWY* 1szt, | ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), MAKARON PEŁNOZIARNISTY* 200g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ), KLOPSIK DROBIOWY GOTDIETA* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM* 100g ( <b>MLE</b> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CIUK* 250ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX, SAŁ. SZYNKA Z INDYKA 20G* 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), | CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <b>MLE</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, JABŁKO 150g, SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), SZYMKOWA WP* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>SOK POMIDOROWY* 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2735.56 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11515.85 kJ; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 71.58 g; Węglowodany ogółem: 421.47 g; suma cukrów prostych: 101.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.64 g; Błonnik pokarmowy: 49.10 g; Sól: 12.40 g;   |  |   |
| <b>wtorek 2024-03-26</b>   |  |   |
| <b>Dieta: PODSTAWOWA</b>   |  |   |
| PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA Z LIŚCIEM* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ), POMIDOR 60g, SER ŻÓŁTY 20g ( <b>MLE</b> ), RUKOLA* 15g,  | ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, PIECZEŃ WP GOT* 80g, SOS PIECZENIOWY* 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY ZOL* 100g, FASOLKA SZPARAGOWA GOT Z BUŁKĄ TARTĄ* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ</b> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/CIUK* 250ml,   | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <b>MLE</b> ), FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 70g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), OGÓREK KISZONY* 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ), KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2259.77 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9497.63 kJ; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 78.79 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; suma cukrów prostych: 64.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.75 g; Błonnik pokarmowy: 22.22 g; Sól: 8.19 g;  |  |   |
| <b>wtorek 2024-03-26</b>   |  |   |
| <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>   |  |   |
| PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA Z LIŚCIEM* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, RUKOLA* 15g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ),  | ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, PIECZEŃ WP GOT* 80g, SOS PIECZENIOWY* 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA ZOL/ 100g, SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU</b> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/CIUK* 250ml,  | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</b> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <b>MLE</b> ), FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 70g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), BUKIET JARZYN GOT* 80g ( <b>SEL</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ), KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2248.73 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9453.06 kJ; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 72.11 g; Węglowodany ogółem: 299.90 g; suma cukrów prostych: 75.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.87 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Sól: 5.97 g;  |  |   |
| <b>wtorek 2024-03-26</b>   |  |   |
| <b>Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL.</b>  |  |   |
| PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), BUŁKA GRAHAMKA* 1szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA Z LIŚCIEM* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), SER ŻÓŁTY 20g ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, RUKOLA* 15g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ),<br>II Śniadanie:<br>JABŁKO 150g,  | ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, PIECZEŃ WP GOT* 80g, SOS PIECZENIOWY* 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA ZOL/ 100g, FASOLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ TARTĄ I MASŁEM* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ</b> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml ( <b>MLE</b> ),  | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <b>MLE</b> ), FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 70g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), OGÓREK KISZONY* 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX, SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA 20G* 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2433.71 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10224.90 kJ; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 81.35 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; suma cukrów prostych: 73.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.84 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; Sól: 8.28 g;   |  |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny  |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>wtorek 2024-03-26</b>   |  |   |
| <b>Dieta: O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ</b>  |  |   |
| PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>BUŁKA PSZENNNA KAJZERKA 1szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ),<br>SZYNKA Z LIŚCIEM* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ),<br>TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g ( <b>MLE</b> ),<br>SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, RUKOLA* 15g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ),  | ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g,<br>PIECZEŃ WP GOT* 80g, SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA ZOL/ 100g,<br>FASOLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ TARTA I MASŁEM* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ</b> ),<br>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250ml,   | BUŁKA PSZENNNA KROJ* 80g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <b>MLE</b> ),<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 70g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ),<br>BUKIET JARZYN GOT* 80g ( <b>SEL</b> ),<br>SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/C UKRU* 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),<br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2279.02 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9581.72 kJ; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 77.26 g; Węglowodany ogółem: 294.66 g; suma cukrów prostych: 62.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.56 g; Błonnik pokarmowy: 25.57 g; Sól: 5.79 g;  |  |   |
| <b>wtorek 2024-03-26</b>   |  |   |
| <b>Dieta: ŁATW.Z OGR.TŁ.</b>   |  |   |
| PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ),<br>SZYNKA Z LIŚCIEM* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ),<br>TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g ( <b>MLE</b> ),<br>JABŁKO PRAŻONE* 60g, MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 60g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ),  | ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g,<br>PIECZEŃ WP GOT* 80g, SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <b>GLU</b> ),<br>SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU</b> ),<br>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250ml,  | BUŁKA PSZENNNA KROJ * 120g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <b>MLE</b> ),<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 70g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ),<br>BUKIET JARZYN GOT* 80g ( <b>SEL</b> ),<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/C UKRU* 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),<br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2278.01 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9588.59 kJ; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 67.46 g; Węglowodany ogółem: 315.41 g; suma cukrów prostych: 76.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.28 g; Sól: 6.09 g;  |  |   |
| <b>wtorek 2024-03-26</b>   |  |   |
| <b>Dieta: Z OGR.SUB.POB.W.S.ZOŁ</b>  |  |   |
| PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>BUŁKA PSZENNNA KROJ* 80g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ),<br>SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60g, TWAROŻEK* 70g ( <b>MLE</b> ),<br>JABŁKO PRAŻONE* 60g, MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 60g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>WAFLE RYŻOWE 15g/op. 15g,   | ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g,<br>PIECZEŃ RZYMSKA* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <b>GLU</b> ),<br>SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU</b> ),<br>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>BUDYŃ* 150ml ( <b>MLE</b> ), | BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <b>MLE</b> ),<br>SCHAB GOT B/SOLI * 70g, BUKIET JARZYN GOT* 80g ( <b>SEL</b> ),<br>HERBATA Z/C* 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2495.75 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10506.65 kJ; Białko ogółem: 141.29 g; Tłuszcz: 73.91 g; Węglowodany ogółem: 328.35 g; suma cukrów prostych: 95.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.37 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g; Sól: 5.56 g;   |  |   |
| <b>wtorek 2024-03-26</b>   |  |   |
| <b>Dieta: BOGATOBIĄŁKOWA</b>   |  |   |
| PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>BUŁKA PSZENNNA KAJZERKA 1szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ),<br>SZYNKA Z LIŚCIEM* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ),<br>TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g ( <b>MLE</b> ),<br>POMIDOR 60g, RUKOLA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>JABŁKO PIECZONE Z SEREM* 150g ( <b>MLE</b> ), | ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g,<br>PIECZEŃ WP GOT* 80g, SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA ZOL/ 100g,<br>FASOLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ TARTA I MASŁEM* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ</b> ),<br>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>BUDYŃ* 150ml ( <b>MLE</b> ),     | BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <b>MLE</b> ),<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 70g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ),<br>BUKIET JARZYN GOT* 80g ( <b>SEL</b> ),<br>SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/C UKRU* 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),<br>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2531.45 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10645.61 kJ; Białko ogółem: 122.50 g; Tłuszcz: 81.24 g; Węglowodany ogółem: 341.10 g; suma cukrów prostych: 98.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.80 g; Błonnik pokarmowy: 28.90 g; Sól: 6.01 g;   |  |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny  |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>wtorek 2024-03-26</b>   |   |  |
| <b>Dieta: DZIECIĘCA 4-9</b>  |   |  |
| <p>PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 150ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br/>CHLEB RAZOWY * 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br/>BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br/>MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ),<br/>SZYNKA Z LIŚCIEM* 50g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ),<br/>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br/>TWAROŻEK* 50g ( <i>MLE</i> ),<br/>POMIDOR 60g ,<br/>RUKOLA* 15g ,<br/>HERBATA B/CUKRU* 250ml ,<br/><b>II Śniadanie:</b><br/>JABŁKO 150g ,</p>                                      | <p>ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),<br/>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g ,<br/>FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ),<br/>SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),<br/>SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA ZOL/ 100g ,<br/>FASOLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ TARTA I MASŁEM* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ</i> ),<br/>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250ml ,<br/><b>Podwieczorek:</b><br/>BUDYŃ* 150ml ( <i>MLE</i> ),</p> | <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 20g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br/>CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br/>MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ),<br/>SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50g ,<br/>BUKIET JARZYN GOT* 80g ( <i>SEL</i> ),<br/>SAŁATA MASŁOWA* 5g ,<br/>HERBATA GRAN ZCYTRYNA B/CUKRU* 250ml ,<br/><b>Posiłek nocny:</b><br/>PODPIŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),<br/>KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),</p>                 |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1725.23 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7257.79 kJ; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 50.82 g; Węglowodany ogółem: 233.83 g; suma cukrów prostych: 72.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.07 g; Błonnik pokarmowy: 23.15 g; Sól: 6.02 g;</p>  |   |  |
| <b>wtorek 2024-03-26</b>   |   |  |
| <b>Dieta: BEZGLUTENOWA</b>   |   |  |
| <p>KASZA KUKURDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ),<br/>SZYNKA Z LIŚCIEM* 50g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ),<br/>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ),<br/>TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g ( <i>MLE</i> ),<br/>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ),<br/>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br/>POMIDOR 60g ,<br/>RUKOLA* 15g ,<br/>CHLEB B/GLUTENOWY* 100g ( <i>ORZ, SEZ</i> ),<br/><b>II Śniadanie:</b><br/>JABŁKO 150g ,</p>   | <p>ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ),<br/>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br/>PIECZEŃ WP GOT* 80g ,<br/>BURACZKI GOTOWANE* 100g ,<br/>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250ml ,<br/>SOS JARZYNOWY B/ GLUTENOWY* 100ml ( <i>SEL</i> ),<br/>FASOLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ TARTA I MASŁEM* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ</i> ),<br/><b>Podwieczorek:</b><br/>BUDYŃ* 150ml ( <i>MLE</i> ),</p>   | <p>BUKIET JARZYN GOT* 80g ( <i>SEL</i> ),<br/>CHLEB B/GLUTENOWY* 120g ( <i>ORZ, SEZ</i> ),<br/>MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <i>MLE</i> ),<br/>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 70g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ),<br/>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br/>HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250ml ,<br/><b>Posiłek nocny:</b><br/>KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),<br/>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),</p>   |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2381.24 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9635.86 kJ; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 79.64 g; Węglowodany ogółem: 322.54 g; suma cukrów prostych: 100.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.13 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Sól: 5.94 g;</p>  |   |  |
| <b>wtorek 2024-03-26</b>   |   |  |
| <b>Dieta: PAPKOWATA</b>  |   |  |
| <p>PLATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br/>BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br/>MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ),<br/>SZYNKA Z LIŚCIEM MIELONA* 50g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ),<br/>TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g ( <i>MLE</i> ),<br/>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br/>POMIDOR B/ISKÓRY 60g ,<br/>MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 60g ,<br/>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ),<br/><b>II Śniadanie:</b><br/>JABŁKO PIECZONE* 150g ,</p> | <p>ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN MIX* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),<br/>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br/>PIECZEŃ RZYMSKA* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br/>BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <i>GLU</i> ),<br/>SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),<br/>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250ml ,<br/>SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <i>GLU</i> ),<br/><b>Podwieczorek:</b><br/>SOK POMIDOROWY* 1szt ,</p>   | <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br/>MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ),<br/>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA MIEL* 70g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ),<br/>BUKIET JARZYN GOT* 80g ( <i>SEL</i> ),<br/>ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),<br/>HERBATA GRAN ZCYTRYNA B/CUKRU* 250ml ,<br/><b>Posiłek nocny:</b><br/>KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),<br/>PODPIŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),</p> |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2271.27 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9552.99 kJ; Białko ogółem: 122.79 g; Tłuszcz: 66.74 g; Węglowodany ogółem: 310.37 g; suma cukrów prostych: 94.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.66 g; Błonnik pokarmowy: 34.21 g; Sól: 7.71 g;</p>   |   |  |
| <b>wtorek 2024-03-26</b>   |   |  |
| <b>Dieta: PŁYNNA</b>   |   |  |
| <p>PLATKI OWSIANE NA MLEKU PŁYNNA* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),<br/>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ),<br/><b>II Śniadanie:</b><br/>KISIEL* 150ml ,<br/>JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),</p>   | <p>PŁYNNA OB* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ),<br/>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250ml ,<br/>SOK JABŁKOWY* 200ml ,<br/><b>Podwieczorek:</b><br/>BUDYŃ* 150ml ( <i>MLE</i> ),</p>   | <p>PŁYNNA KOL* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ),<br/>KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200ml ( <i>GLU</i> ),<br/>HERBATA GRAN ZCYTRYNA B/CUKRU* 250ml ,<br/><b>Posiłek nocny:</b><br/>KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),</p>   |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2182.31 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9182.10 kJ; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 70.75 g; Węglowodany ogółem: 291.33 g; suma cukrów prostych: 101.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.33 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g; Sól: 2.64 g;</p>  |   |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny  |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>wtorek 2024-03-26</b>   |  |  |
| <b>Dieta: BOGATORESZTKOWA</b>  |  |  |
| PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>CHLEB RAZOWY* 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ),<br>SZYNKA ZLIŚCIEM* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ),<br>SAŁATA MASŁOWA 10g,<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ),<br>POMIDOR 60g,<br>RUKOLA* 15g,<br>TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>JABŁKO 150g, | ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 200g,<br>PIECZEŃ WP GOT* 80g,<br>SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100g,<br>KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml,<br>FASOLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ TARTA I MASŁEM* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>POMARAŃCZA 1szt,              | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ),<br>CHLEB RAZOWY* 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <b>MLE</b> ),<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA 70g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ),<br>SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100g ( <b>MLE</b> ),<br>SAŁATA MASŁOWA 10g,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/C UKRU* 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),<br>MIÓD JEDN 25g/op. 1szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2707.34 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11393.21 kJ; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 74.45 g; Węglowodany ogółem: 414.13 g; suma cukrów prostych: 99.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.82 g; Sól: 5.95 g;   |  |  |
| <b>środa 2024-03-27</b>  |  |  |
| <b>Dieta: PODSTAWOWA</b>   |  |  |
| KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>CHLEB RAZOWY* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ),<br>POŁĘDWICA SOP DROB* 50g ( <b>SOJ</b> ),<br>DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250ml,<br>PAPRYKA ŚWIEŻA* 60g,<br>MIX SAŁAT* 15g,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g,  | ZUPA SOLFERINO Z FAS SZP I ZIEMNIAKAMI* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>KASZA GRZYCHANA NA SYPKO 200g,<br>ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAP Z OL/ 100g,<br>BROKUŁY GOTOWANE* 100g,<br>WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml,   | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ),<br>CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <b>MLE</b> ),<br>KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ),<br>BURACZKI Z CHRZANEM* 70g,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g,<br>HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KANAPKA Z BUŁKI 50G, M EX Z SEREM B 50g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2563.76 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10778.51 kJ; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 82.17 g; Węglowodany ogółem: 365.64 g; suma cukrów prostych: 82.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; Sól: 7.86 g;   |  |  |
| <b>środa 2024-03-27</b>  |  |  |
| <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>   |  |  |
| KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>CHLEB GRAHAM* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ),<br>BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ),<br>POŁĘDWICA SOP DROB* 50g ( <b>SOJ</b> ),<br>DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt,<br>POMIDOR 60g,<br>MIX SAŁAT* 15g,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250ml,  | ZUPA SOLFERINO Z FAS SZP I ZIEMNIAKAMI* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>KASZA JEŹCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <b>GLU</b> ),<br>ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>SURÓWKA Z SELERA, JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100g ( <b>MLE, SEL</b> ),<br>BROKUŁY GOTOWANE* 100g,<br>WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml,                  | BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>CHLEB GRAHAM* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <b>MLE</b> ),<br>KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ),<br>BURACZKI Z JABŁKIEM* 70g,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g,<br>HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KANAPKA Z BUŁKI 50G, M EX Z SEREM B 50g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2442.11 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10277.02 kJ; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 69.64 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; suma cukrów prostych: 80.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.89 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; Sól: 8.42 g;   |  |  |
| <b>środa 2024-03-27</b>  |  |  |
| <b>Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL.</b>  |  |  |
| KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ),<br>POŁĘDWICA SOP DROB* 50g ( <b>SOJ</b> ),<br>POWIDŁA JABŁKOWE* 70g,<br>PAPRYKA ŚWIEŻA* 60g,<br>MIX SAŁAT* 15g,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/C UKRU* 250ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),                        | ZUPA SOLFERINO Z FAS SZP I ZIEMNIAKAMI* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>KASZA JEŹCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <b>GLU</b> ),<br>ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAP Z OL/ 100g,<br>BROKUŁY GOTOWANE* 100g,<br>WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>MANDARYNKA* 150g, | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ),<br>CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <b>MLE</b> ),<br>KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ),<br>BURACZKI Z CHRZANEM* 70g,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g,<br>HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M EX SA, SERA B 50G 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2569.86 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10812.77 kJ; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 77.34 g; Węglowodany ogółem: 377.66 g; suma cukrów prostych: 81.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.82 g; Sól: 8.14 g;   |  |  |





## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny   |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>środa 2024-03-27</b>   |  |  |
| <b>Dieta: DZIECIĘCA 4-9</b>   |  |  |
| KASZA MANNA NA MLEKU* 200ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>CHLEB RAZOWY * 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>BUŁKA PSZENNNA KROJ* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ),<br>POLĘDWICA SOP DROB* 50g ( <b>SOJ</b> ),<br>DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 1szt, POMIDOR 60g,<br>MIX SAŁAT* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), | ZUPA SOLFERINO Z FAS SZP I ZIEMNIAKAMI* 200ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 100g ( <b>GLU</b> ),<br>ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>SURÓWKA Z SELERA, JABŁKA Z JOGURT*/ 100g ( <b>MLE, SEL</b> ),<br>BROKUŁY GOTOWANE * 100g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>DROŻDŻÓWKA Z NADZIENIEM* 1szt, | BUŁKA PSZENNNA KROJ* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>CHLEB RAZOWY * 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ),<br>KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ),<br>BURACZKI Z JABŁKIEM * 50g,<br>HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C * 250ml,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KANAPKA Z BUŁKI 20G. M. EX, Z SEREM B 50g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1826.56 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7693.05 kJ; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 49.84 g; Węglowodany ogółem: 268.10 g; suma cukrów prostych: 63.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.55 g; Sól: 6.96 g;  |  |  |
| <b>środa 2024-03-27</b>   |  |  |
| <b>Dieta: BEZGLUTENOWA</b>  |  |  |
| RYŻNA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB B/GLUTENOWY* 100g ( <b>ORZ, SEZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ),<br>DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt,<br>POMIDOR 60g,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml,<br>POLĘDWICA SOP DROB* 50g ( <b>SOJ</b> ),<br>MIX SAŁAT* 15g, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),<br>SAŁATA MASŁOWA 10g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>GREJFRUT* 200g,   | ZUPA SOLFERINO Z FASOL SZP B/GLUTENU* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ),<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g,<br>BITKA DROB GOTOWANA B/GLUTENU* 80g,<br>SOS JARZYNOWY B/ GLUTENOWY* 100ml ( <b>SEL</b> ),<br>SURÓWKA Z SELERA, JABŁKA Z JOGURT*/ 100g ( <b>MLE, SEL</b> ),<br>WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml,<br>BROKUŁY GOTOWANE * 100g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>KISIEL* 150ml,  | CHLEB B/GLUTENOWY* 120g ( <b>ORZ, SEZ</b> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <b>MLE</b> ),<br>KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ),<br>BURACZKI Z JABŁKIEM * 70g,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g,<br>HERBATA Z/C * 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),<br>WAFEL RYŻOWY 2 SZT* 20g ( <b>SEZ</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2178.82 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9149.40 kJ; Białko ogółem: 78.53 g; Tłuszcz: 59.60 g; Węglowodany ogółem: 341.72 g; suma cukrów prostych: 114.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.54 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; Sól: 8.01 g;   |  |  |
| <b>środa 2024-03-27</b>   |  |  |
| <b>Dieta: PAPKOWATA</b>   |  |  |
| KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ),<br>POLĘDWICA SOPOCKA WP MIELONA* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ),<br>DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt,<br>POMIDOR B/SKÓRY 60g,<br>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),        | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g,<br>ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>DYNIA DUSZONA* 100g ( <b>GLU</b> ),<br>JABŁKO PIECZONE* 150g,<br>WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>CIASTO DROŻDŻOWE* 50g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                            | BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ),<br>KIEŁBASA SZYNKOWA WP MIELONA* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ),<br>HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C * 250ml,<br>ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>BURACZKI Z JABŁKIEM * 70g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KANAPKA Z BUŁKI 50G, M EX Z SEREM B 50g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2381.54 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10015.38 kJ; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 69.16 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; suma cukrów prostych: 106.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; Sól: 7.30 g;   |  |  |
| <b>środa 2024-03-27</b>   |  |  |
| <b>Dieta: PŁYNNA</b>  |  |  |
| KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNNA* 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),<br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>KISIEL* 150ml,   | PŁYNNNA OB* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ),<br>WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml,<br>SEREK NATURALNY HOM* 1szt ( <b>MLE</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>GALARETKA OWOCOWA PŁYNNNA* 150ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ),   | PŁYNNNA KOL* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ),<br>RYŻ Z JABŁKIEM* 200g ( <b>MLE</b> ),<br>HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C * 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2084.08 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8764.51 kJ; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 69.00 g; Węglowodany ogółem: 265.06 g; suma cukrów prostych: 69.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.57 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; Sól: 3.47 g;   |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny   |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>środa 2024-03-27</b>   |   |   |
| <b>Dieta: BOGATORESZTKOWA</b>   |   |   |
| PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>CHLEB RAZOWY* 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ),<br>POŁĘDWICA SOP DROB* 50g ( <b>SOJ</b> ),<br>DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 2szt.,<br>PAPRYKA ŚWIEŻA* 60g, MIX SAŁAT* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM Z CUKR* 150ml,  | ZUPA SOLFERINO Z FAS SZP I ZIEMNIAKAMI* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <b>GLU</b> ),<br>ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAP Z OLI 100g, BROKUŁY GOTOWANE* 100g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>MANDARYNKA* 150g,   | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ),<br>CHLEB RAZOWY* 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <b>MLE</b> ),<br>KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ),<br>BURACZKI Z JABŁKIEM * 70g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM ZC* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),<br>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2564.24 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10792.35 kJ; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 72.29 g; Węglowodany ogółem: 397.69 g; suma cukrów prostych: 107.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.11 g; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; Sól: 8.08 g;  |   |   |
| <b>czwartek 2024-03-28</b>  |   |   |
| <b>Dieta: PODSTAWOWA</b>  |   |   |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ),<br>CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ),<br>SCHAB BENEDYKTA* 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ),<br>Pasta z jajka i brokuła* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ),<br>OGÓREK KISZONY* 60g, POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ),  | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ),<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, ESKALOPKA* 110g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),<br>SURÓWKA ZKAP PEK,POMID,KUK Z WINEGRETE* 100g ( <b>GOR</b> ),<br>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250ml, MARCHEW ZASMAŻANA* 100g ( <b>GLU, MLE</b> ),   | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ),<br>CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <b>MLE</b> ),<br>SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70g, RZODKIEW BIAŁA 70g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>SEREK NATURALNY HOM* 1szt ( <b>MLE</b> ),<br>PODPŁOYMIKI 1 SZT 1szt ( <b>GLU, MLE</b> ),                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2383.46 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9646.69 kJ; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 101.51 g; Węglowodany ogółem: 288.85 g; suma cukrów prostych: 60.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; Sól: 8.58 g;  |   |   |
| <b>czwartek 2024-03-28</b>  |   |   |
| <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>  |   |   |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ),<br>CHLEB GRAHAM* 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ),<br>BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ),<br>SCHAB BENEDYKTA* 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ),<br>Pasta z jajka i brokuła* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ),<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ),<br>JABŁKO 150g, POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g,  | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ),<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, UDZIEC ZKURCZAKA PIECZONY* 80g, SURÓWKA ZKAP PEK,POMID,KUK Z WINEGRETE* 100g ( <b>GOR</b> ),<br>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250ml, MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <b>GLU, MLE</b> ),  | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ),<br>CHLEB GRAHAM* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <b>MLE</b> ),<br>SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70g, CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>SEREK NATURALNY HOM* 1szt ( <b>MLE</b> ),<br>PODPŁOYMIKI 1 SZT 1szt ( <b>GLU, MLE</b> ),              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2233.27 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9025.97 kJ; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 81.89 g; Węglowodany ogółem: 294.63 g; suma cukrów prostych: 72.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; Sól: 7.58 g;   |   |   |
| <b>czwartek 2024-03-28</b>  |   |   |
| <b>Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL.</b>   |   |   |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ),<br>CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ),<br>BUŁKA GRAHAMKA* 1szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ),<br>SCHAB BENEDYKTA* 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ),<br>Pasta z jajka i brokuła* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ),<br>OGÓREK KISZONY* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>KISIEL B/C* 150ml, | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ),<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, UDZIEC ZKURCZAKA PIECZONY* 80g, MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>SURÓWKA ZKAP PEK,POMID,KUK Z WINEGRETE* 100g ( <b>GOR</b> ),<br>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>KANAPKA Z CHLEBA RAZ 30G,M,R, SAŁ,ZSZYNKA Z INDYKA 20G 1Pα ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ),<br>CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <b>MLE</b> ),<br>SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70g, RZODKIEW BIAŁA 70g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G,M,EX,SAŁ, POŁĘDWICY SOP20G* 1Pα ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2</b> ),     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2323.71 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9406.21 kJ; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 88.41 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g; suma cukrów prostych: 51.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.55 g; Błonnik pokarmowy: 32.98 g; Sól: 9.52 g;   |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny  |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>czwartek 2024-03-28</b>   |  |  |
| <b>Dieta: O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ</b>  |  |  |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ),<br>CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ),<br>PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLINY* 60g ( <i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ),<br>SCHAB BENEDYKTA* 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ),<br>POMIDOR 60g ,<br>JABŁKO 150g ,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ),                                 | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ),<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br>UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80g ,<br>SOS Z NATKĄ PIETR* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),<br>SURÓWKA Z KAP PEK,POMID,KUK ZWINEGRET* 100g ( <i>GOR</i> ),<br>MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml ,   | BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ),<br>SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70g ,<br>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g ,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml ,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>PODPŁOYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>SEREK NATURALNY HOM* 1szt ( <i>MLE</i> ),               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2293.38 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9287.58 kJ; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 80.90 g; Węglowodany ogółem: 307.89 g; suma cukrów prostych: 80.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.11 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; Sól: 8.08 g;  |  |  |
| <b>czwartek 2024-03-28</b>   |  |  |
| <b>Dieta: ŁATW.Z OGR.TŁ.</b>   |  |  |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ),<br>BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ),<br>PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLINY* 60g ( <i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ),<br>SCHAB BENEDYKTA* 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ),<br>JABŁKO PIECZONE* 150g ,<br>WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <i>SEL</i> ),<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ),  | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ),<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br>UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80g ,<br>MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml ,<br>SOS Z NATKĄ PIETR* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),<br>SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <i>GLU</i> ),  | BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 10g ( <i>MLE</i> ),<br>SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70g ,<br>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g ,<br>HERBATA Z/C* 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>PODPŁOYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>SEREK NATURALNY HOM* 1szt ( <i>MLE</i> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2279.69 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9239.99 kJ; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 73.72 g; Węglowodany ogółem: 318.21 g; suma cukrów prostych: 82.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; Sól: 8.37 g;  |  |  |
| <b>czwartek 2024-03-28</b>   |  |  |
| <b>Dieta: Z OGR.SUB.POB.W.S.ZOŁ</b>  |  |  |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ),<br>BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ),<br>SCHAB GOT B/SOLI* 50g ,<br>PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLINY* 60g ( <i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ),<br>JABŁKO PIECZONE* 150g ,<br>WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <i>SEL</i> ),<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>KISIEL* 150ml ,  | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ),<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br>KLOPSIK DROBIOWY GOT DIETA* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml ,<br>SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <i>GLU</i> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),  | BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 10g ( <i>MLE</i> ),<br>SZYMKOWA WP GOT B/SOLI* 60g ,<br>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g ,<br>HERBATA Z/C* 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>PODPŁOYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>SEREK NATURALNY HOM* 1szt ( <i>MLE</i> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2383.58 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9674.87 kJ; Białko ogółem: 134.34 g; Tłuszcz: 71.76 g; Węglowodany ogółem: 312.69 g; suma cukrów prostych: 92.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.95 g; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; Sól: 5.77 g;  |  |  |
| <b>czwartek 2024-03-28</b>   |  |  |
| <b>Dieta: BOGATOBIĄŁKOWA</b>   |  |  |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ),<br>CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ),<br>SCHAB BENEDYKTA* 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ),<br>PASTA Z JAJKA I BROKUŁ* 60g ( <i>JAJ, GOR</i> ),<br>JABŁKO 150g ,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ),<br>POMIDOR 60g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ),<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br>UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80g ,<br>SOS Z NATKĄ PIETR* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),<br>SURÓWKA Z KAP PEK,POMID,KUK ZWINEGRET* 100g ( <i>GOR</i> ),<br>MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G ,M.EX,SAŁ. Z SZYMKOWA Z INDYKA 20G* 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), | CHLEB PSZENNO-ZYTNIA* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</i> ),<br>CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ),<br>SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70g ,<br>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g ,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>PODPŁOYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>SEREK NATURALNY HOM* 1szt ( <i>MLE</i> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2544.47 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10342.65 kJ; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 89.97 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; suma cukrów prostych: 89.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; Sól: 8.96 g;   |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny  |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>czwartek 2024-03-28</b>   |  |  |
| <b>Dieta: DZIECIĘCA 4-9</b>  |  |  |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200ml ( <i>MLE</i> ),<br>CHLEB RAZOWY * 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 5g ( <i>MLE</i> ),<br>SCHAB BENEDYKTA* 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ),<br>Pasta z jajka i brokuła* 40g ( <i>JAJ, GOR</i> ),<br>JABŁKO 150g ,<br>WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <i>SEL</i> ),<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ),<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>KISIEL* 150ml , | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 200ml ( <i>MLE, SEL</i> ),<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g ,<br>UDZIEC ZKURCZAKA PIECZONY* 80g ,<br>SURÓWKA ZKAP PEK,POMID,KUK Z WINEGRET* 100g ( <i>GOR</i> ),<br>SOS Z NATKĄ PIETR* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),<br>MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>KOMPOT CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>BANAN 1szt ,                     | BUŁKA PSZENNA KROJ* 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>CHLEB RAZOWY * 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 5g ( <i>MLE</i> ),<br>SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50g ,<br>POMIDOR * 80g ,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml ,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KANAPKA Z BUŁKI 30G , M. EX, POŁĘDWICY SOP30S* 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2</i> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1881.14 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7720.29 kJ; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz: 54.35 g; Węglowodany ogółem: 292.13 g; suma cukrów prostych: 115.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.59 g; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; Sól: 5.45 g;  |  |  |
| <b>czwartek 2024-03-28</b>   |  |  |
| <b>Dieta: BEZGLUTENOWA</b>   |  |  |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ),<br>CHLEB B/GLUTENOWY* 100g ( <i>ORZ, SEZ</i> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ),<br>Pasta z jajka i brokuła* 60g ( <i>JAJ, GOR</i> ),<br>SCHAB BENEDYKTA* 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ),<br>JABŁKO 150g ,<br>HERBATA B/CUKRU* 250ml ,<br>WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <i>SEL</i> ),<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>BUDYN* 150ml ( <i>MLE</i> ),  | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ),<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br>UDZIEC ZKURCZAKA PIECZONY* 80g ,<br>SURÓWKA ZKAP PEK,POMID,KUK Z WINEGRET* 100g ( <i>GOR</i> ),<br>KOMPOT CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml ,<br>SOS JARZYNOWY B/ GLUTENOWY* 100ml ( <i>SEL</i> ),<br>MARCHEW GOTOWANA B/GLUTENOWA KOSTKA 100g ( <i>MLE</i> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>SOK JABŁKOWY* 200ml , | CHLEB B/GLUTENOWY* 120g ( <i>ORZ, SEZ</i> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ),<br>SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70g ,<br>RZODKIEW BIAŁA 70g ,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml ,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>SEREK NATURALNY HOM* 1szt ( <i>MLE</i> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2391.68 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9677.92 kJ; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 87.77 g; Węglowodany ogółem: 331.56 g; suma cukrów prostych: 112.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; Sól: 7.55 g;  |  |  |
| <b>czwartek 2024-03-28</b>   |  |  |
| <b>Dieta: PAPKOWATA</b>  |  |  |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400ml ( <i>MLE</i> ),<br>BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ),<br>Pasta z jajka i brokuła* 60g ( <i>JAJ, GOR</i> ),<br>SCHAB BENEDYKTA MIEL* 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ),<br>JABŁKO PIECZONE* 150g ,<br>WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <i>SEL</i> ),<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>KISIEL B/C* 150ml ,   | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN MIX* 400ml ( <i>SEL</i> ),<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br>KLOPSIK DROBIOWY GOT DIETA* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>KOMPOT CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml ,<br>SOS ZNATKĄ PIETR* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),<br>SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <i>GLU</i> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>BANAN 1szt ,   | BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ),<br>SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA MIELONA* 70g ,<br>ZUPA PAPA ZMIĘSEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),<br>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g ,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>SEREK NATURALNY HOM* 1szt ( <i>MLE</i> ),                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2361.70 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9587.01 kJ; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 72.65 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g; suma cukrów prostych: 128.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.78 g; Błonnik pokarmowy: 34.16 g; Sól: 6.86 g;   |  |  |
| <b>czwartek 2024-03-28</b>   |  |  |
| <b>Dieta: PŁYNNA</b>   |  |  |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PŁYNNA* 400ml ( <i>JAJ, MLE</i> ),<br>SEREK NATURALNY HOM* 1szt ( <i>MLE</i> ),<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>KISIEL* 150ml ,  | PŁYNNA OB* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ),<br>KOMPOT CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml ,<br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</i> ),   | PŁYNNA KOL* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ),<br>BUDYN* 150ml ( <i>MLE</i> ),<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200ml ( <i>GLU</i> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2167.39 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8760.47 kJ; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 69.83 g; Węglowodany ogółem: 280.76 g; suma cukrów prostych: 93.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.47 g; Błonnik pokarmowy: 24.50 g; Sól: 3.36 g;  |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny   |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>czwartek 2024-03-28</b>  |  |  |
| <b>Dieta: BOGATORESZTKOWA</b>   |  |  |
| KASZA KUKURYZJANA NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ),<br>CHLEB RAZOWY* 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ),<br>Pasta z jajka i brokuła* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ),<br>SCHAB BENEDYKTA* 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ),<br>JABŁKO 150g ,<br>WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <b>SEL</b> ),<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ),<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml ( <b>MLE</b> ), | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMNI* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ),<br>MAKARON PEŁNOZIARNISTY* 200g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ),<br>UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80g ,<br>SURÓWKA Z KAP PEK, POMID, KUK Z WINEGRET* 100g ( <b>GOR</b> ),<br>MARCHEW GOTOWANA * 100g ( <b>MLE</b> ),<br>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>BROKUŁY GOTOWANE 150g ,   | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ),<br>CHLEB RAZOWY* 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <b>MLE</b> ),<br>SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 70g ,<br>RZODKIEW BIAŁA 70g ,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml ,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>PODPŁOYMIKI 1 SZT 1szt ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>SEREK NATURALNY HOM* 1szt ( <b>MLE</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2649.92 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10792.61 kJ; Białko ogółem: 130.66 g; Tłuszcz: 87.17 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; suma cukrów prostych: 93.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.50 g; Błonnik pokarmowy: 44.16 g; Sól: 8.31 g;  |  |  |
| <b>piątek 2024-03-29</b>  |  |  |
| <b>Dieta: PODSTAWOWA</b>  |  |  |
| PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ),<br>TWAROŻEK*/ 100g ( <b>MLE</b> ),<br>MIÓD JEDN 25g/op. 2szt ,<br>POMIDOR 60g ,<br>SAŁATA LODOWA* 20g ,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml ,  | ZUPA GROCHOWA Z MAKARONEM* 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br>RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ),<br>SOS GRECKI PODSTAWA* 100g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),<br>SURÓWKA WARSZAWANKA Z OL* 100g ,<br>KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250ml ,   | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ),<br>CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <b>MLE</b> ),<br>PAPARYKARZ RYBNO/MINTAJ-WARZ* 120g ( <b>SEL</b> ),<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br>OGÓREK ŚW 80g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX, SAŁ, SER ŻÓŁTY 20G 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2672.96 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11240.49 kJ; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 85.72 g; Węglowodany ogółem: 393.77 g; suma cukrów prostych: 54.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.59 g; Błonnik pokarmowy: 37.42 g; Sól: 6.00 g;  |  |  |
| <b>piątek 2024-03-29</b>  |  |  |
| <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>  |  |  |
| PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>CHLEB GRAHAM* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ),<br>CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ),<br>TWAROŻEK*/ 100g ( <b>MLE</b> ),<br>SAŁATA LODOWA* 20g ,<br>JABŁKO 150g ,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml ,<br>MIÓD JEDN 25g/op. 2szt ,  | ZUPA KOPERKOWA ZMAKARONEM* 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ),<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br>RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ),<br>SOS CYTRYNOWY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>SOS GRECKI DIETA* 100g ( <b>GLU, SEL</b> ),<br>KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250ml ,<br>MANDARYNKA 100g ,   | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ),<br>CHLEB GRAHAM* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <b>MLE</b> ),<br>PAPARYKARZ RYBNO/MINTAJ-WARZ* 120g ( <b>SEL</b> ),<br>POMIDOR * 80g ,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),<br>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2249.09 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9477.80 kJ; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 55.95 g; Węglowodany ogółem: 362.96 g; suma cukrów prostych: 75.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.88 g; Błonnik pokarmowy: 34.18 g; Sól: 4.40 g;  |  |  |
| <b>piątek 2024-03-29</b>  |  |  |
| <b>Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL.</b>   |  |  |
| PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ),<br>TWAROŻEK*/ 100g ( <b>MLE</b> ),<br>POWIDŁA JABŁKOWE* 60g ,<br>POMIDOR 60g ,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml ,<br>SAŁATA LODOWA* 20g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),  | ZUPA KOPERKOWA ZMAKARONEM* 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ),<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br>RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ),<br>SOS CYTRYNOWY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>SOS GRECKI DIETA* 100g ( <b>GLU, SEL</b> ),<br>KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250ml ,<br>MANDARYNKA 100g ,<br>SOS CYTRYNOWY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>WAFLE RYŻOWE 15g/op. 15g , | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ),<br>CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <b>MLE</b> ),<br>PAPARYKARZ RYBNO/MINTAJ-WARZ* 120g ( <b>SEL</b> ),<br>OGÓREK ŚW 80g ,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX, SAŁ, SER ŻÓŁTY 20G 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2268.31 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9553.60 kJ; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 64.54 g; Węglowodany ogółem: 341.35 g; suma cukrów prostych: 72.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.58 g; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; Sól: 5.61 g;  |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny  |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| piątek 2024-03-29 Dieta: O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ   |   |   |
| PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), TWAROŻEK*/ 100g ( <i>MLE</i> ), HERBATA GRAN ZCYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, JABŁKO 150g, SAŁATA LODOWA* 20g, MIÓD JEDN 25g/op. 2szt,  | ZUPA KOPERKOWA ZMAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <i>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</i> ), SOS GRECKI DIETA* 100g ( <i>GLU, SEL</i> ), KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250ml, MANDARYNKA 100g,  | BUŁKA PSZENNNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <i>MLE</i> ), PAPARYKARZ RYBNO/MINTAJ-WARZ* 120g ( <i>SEL</i> ), POMIDOR * 80g, HERBATA Z/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2315.88 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9764.50 kJ; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 59.63 g; Węglowodany ogółem: 369.51 g; suma cukrów prostych: 81.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.90 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; Sól: 4.26 g;   |   |   |
| piątek 2024-03-29 Dieta: ŁATW.Z OGR.TŁ   |   |   |
| PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), TWAROŻEK*/ 100g ( <i>MLE</i> ), HERBATA GRAN ZCYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, JABŁKO PRAŻONE* 60g, MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, POMIDOR B/SKÓRY 60g,  | ZUPA KOPERKOWA ZMAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <i>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</i> ), SOS CYTRYNOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SOS GRECKI B/KONC. POMIDOR. 100g ( <i>SEL</i> ), KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250ml, JABŁKO PIECZONE* 150g,  | BUŁKA PSZENNNA KROJ * 120g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <i>MLE</i> ), PAPRYKARZ RYBNO-WARZYWNY/MINTAJ/ DIETA* 120g ( <i>RYB, SEL</i> ), BURACZKI Z JABŁKIEM* 70g, HERBATA Z/C* 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2365.16 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9981.99 kJ; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 51.75 g; Węglowodany ogółem: 390.44 g; suma cukrów prostych: 92.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.72 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; Sól: 4.54 g;  |   |   |
| piątek 2024-03-29 Dieta: Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ   |   |   |
| PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), TWAROŻEK*/ 100g ( <i>MLE</i> ), HERBATA GRAN ZCYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, POWIDŁA JABŁKOWE* 50g, MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, POMIDOR B/SKÓRY 60g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),  | ZUPA KOPERKOWA ZMAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <i>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</i> ), SOS CYTRYNOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SOS GRECKI B/KONC. POMIDOR. 100g ( <i>SEL</i> ), KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250ml, JABŁKO PIECZONE* 150g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>WAFLE RYŻOWE 15g/op. 15g, | BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <i>MLE</i> ), PAPRYKARZ RYBNO-WARZYWNY/MINTAJ/ DIETA* 120g ( <i>RYB, SEL</i> ), BURACZKI Z JABŁKIEM* 70g, HERBATA Z/C* 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>MASŁO EXTRA 82% 5g ( <i>MLE</i> ), JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ * 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2406.26 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10150.19 kJ; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 58.07 g; Węglowodany ogółem: 382.29 g; suma cukrów prostych: 98.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; Sól: 4.89 g;   |   |   |
| piątek 2024-03-29 Dieta: BOGATOBIĄŁKOWA  |   |   |
| PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), HERBATA GRAN ZCYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, POMIDOR 60g, TWAROŻEK*/ 100g ( <i>MLE</i> ), SAŁATA LODOWA* 20g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), | ZUPA KOPERKOWA ZMAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <i>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</i> ), SOS GRECKI DIETA* 100g ( <i>GLU, SEL</i> ), KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250ml, MANDARYNKA 100g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>SEREK NATURALNY HOM* 1szt ( <i>MLE</i> ),   | BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <i>MLE</i> ), OGÓREK ŚW 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, PAPPARYKARZ RYBNO-WARZYWNY/MINTAJ/ DIETA* 120g ( <i>RYB, SEL</i> ), HERBATA Z/C* 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KANAPKA Z CHLEBA RAZOWY, MEX, SAŁ, SER ŻÓŁTY 20G 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2584.03 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10894.49 kJ; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 72.74 g; Węglowodany ogółem: 376.50 g; suma cukrów prostych: 72.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; Sól: 6.57 g;   |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny  |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>piątek 2024-03-29</b>   |  |  |
| <b>Dieta: DZIECIĘCA 4-9</b>  |  |  |
| PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <b>MLE</b> ), TWAROŻEK*/ 100g ( <b>MLE</b> ), POMIDOR 60g, SAŁATA LODOWA* 20g, MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),                 | ZJPA KOPERKOWA ZMAKARONEM* 200ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), SOS CYTRYNOWY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), SOS GRECKI DIETA* 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), MANDARYNKA 100g, KOMPOT Z MIESZANOK Z JABŁKIEM B/C* 250ml, <b>Podwieczorek:</b><br>WAFEL GRZEŚ 26G 1szt ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ</b> ),   | BUŁKA PSZENNA KROJ* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <b>MLE</b> ), PAPARYKARZ RYBNO/MINTAJ-WARZ* 80g ( <b>SEL</b> ), BURACZKI Z JABŁKIEM* 80g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, <b>Posiłek nocny:</b><br>BUDYŃ* 150ml ( <b>MLE</b> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1797.99 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7587.72 kJ; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz: 43.20 g; Węglowodany ogółem: 285.11 g; suma cukrów prostych: 82.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.66 g; Sól: 3.26 g;   |  |  |
| <b>piątek 2024-03-29</b>   |  |  |
| <b>Dieta: BEZGLUTENOWA</b>   |  |  |
| PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), CHLEB B/GLUTENOWY* 100g ( <b>ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), TWAROŻEK*/ 100g ( <b>MLE</b> ), HERBATA Z/C* 250ml, POMIDOR 60g, SAŁATA LODOWA* 20g, MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, <b>II Śniadanie:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),   | ZJPA KOPERKOWA Z ZIEMNIANKAMI B/GLUT* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), SOS GRECKI DIETA* 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250ml, MANDARYNKA 100g, <b>Podwieczorek:</b><br>WAFLE RYŻOWE 15g/op. 15g,   | CHLEB B/GLUTENOWY* 120g ( <b>ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <b>MLE</b> ), PAPARYKARZ RYBNO-WARZYWNY/MINTAJ/ DIETA* 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), OGÓREK ŚW 80g, HERBATA Z/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, <b>Posiłek nocny:</b><br>KANAPKA Z PIECZB/GLUT50G,M.EXSAŁ,SERA ŻÓŁ20G 1Por ( <b>MLE, ORZ, SEZ</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2360.73 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9924.59 kJ; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 71.31 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; suma cukrów prostych: 81.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.35 g; Sól: 5.17 g;   |  |  |
| <b>piątek 2024-03-29</b>   |  |  |
| <b>Dieta: PAPKOWATA</b>  |  |  |
| PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU MIX* 400ml ( <b>GLU, MLE</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, TWAROŻEK*/ 100g ( <b>MLE</b> ), HERBATA B/CUKRU* 250ml, JABŁKO PRAŻONE* 60g, POMIDOR B/SKÓRY 60g, <b>II Śniadanie:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),  | ZJPA KOPERKOWA Z MAKARONEM B/ML MIX* 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, PULPET RYBNY * 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SOS CYTRYNOWY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), SOS GRECKI B/KONC. POMIDOR. 100g ( <b>SEL</b> ), KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250ml, KIWI*/ 1szt, <b>Podwieczorek:</b><br>BISZKOPTY B/C* 20g ( <b>GLU, JAJ, ORZ</b> ),   | BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), PAPARYKARZ RYBNO-WARZYWNY/MINTAJ/ DIETA* 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), HERBATA Z/C* 250ml, ZUPA PAPA ZMIĘSEM* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), BURACZKI Z JABŁKIEM* 70g, <b>Posiłek nocny:</b><br>SOK POMIDOROWY* 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2336.57 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9857.81 kJ; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 50.45 g; Węglowodany ogółem: 379.48 g; suma cukrów prostych: 106.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.01 g; Sól: 5.42 g;   |  |  |
| <b>piątek 2024-03-29</b>   |  |  |
| <b>Dieta: PŁYNNA</b>   |  |  |
| PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU PŁYNNA* 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b><br>GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ),  | PŁYNNA OB* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250ml, KISIEL* 150ml, <b>Podwieczorek:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),   | PŁYNNA KOL* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), BUDYŃ* 150ml ( <b>MLE</b> ), HERBATA Z/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b><br>JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2055.82 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8645.14 kJ; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 69.26 g; Węglowodany ogółem: 263.28 g; suma cukrów prostych: 83.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.17 g; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; Sól: 3.26 g;  |  |  |
| <b>piątek 2024-03-29</b>   |  |  |
| <b>Dieta: BOGATORESZTKOWA</b>  |  |  |
| PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), TWAROŻEK*/ 100g ( <b>MLE</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, POMIDOR 60g, SAŁATA LODOWA* 20g, MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, <b>II Śniadanie:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), | ZJPA KOPERKOWA ZMAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM* 400ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), RYŻ BRAZOWY NA SYPKO * 200g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), SOS GRECKI DIETA* 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250ml, MANDARYNKA 100g, <b>Podwieczorek:</b><br>SAŁATA MASŁOWA 10g, CHLEB RAZOWY * 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <b>MLE</b> ), SER BIAŁY KROJONY* 50g ( <b>MLE</b> ), | CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <b>MLE</b> ), PAPARYKARZ RYBNO/MINTAJ-WARZ* 120g ( <b>SEL</b> ), BURACZKI Z JABŁKIEM* 70g, HERBATA Z/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, <b>Posiłek nocny:</b><br>JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2715.81 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11452.79 kJ; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 66.80 g; Węglowodany ogółem: 433.11 g; suma cukrów prostych: 85.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.43 g; Błonnik pokarmowy: 39.47 g; Sól: 5.72 g;   |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny   |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>sobota 2024-03-30</b>  |   |   |
| <b>Dieta: PODSTAWOWA</b>  |   |   |
| KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ),<br>DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt. ,<br>JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ),<br>POMIDOR 60g ,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml ,<br>MIX SAŁAT* 15g ,  | ZUPA POMIDOROWA ZMAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ),<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br>FILET Z KURCZAKA PANIEROWANY* 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, ORZ</i> ),<br>BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100g ( <i>MLE</i> ),<br>KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml ,<br>SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100g ( <i>MLE</i> ),  | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</i> ),<br>CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ),<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br>POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ),<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml ,<br>BUDYŃ* 150ml ( <i>MLE</i> ),<br>OGÓREK KISZONY* 80g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt. ,<br>PODPŁOYMIKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2468.19 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10371.71 kJ; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 75.57 g; Węglowodany ogółem: 363.49 g; suma cukrów prostych: 110.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Sól: 7.28 g;  |   |   |
| <b>sobota 2024-03-30</b>  |   |   |
| <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>  |   |   |
| KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>CHLEB GRAHAM* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</i> ),<br>BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ),<br>JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ),<br>DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt. ,<br>POMIDOR 60g ,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml ,<br>MIX SAŁAT* 15g ,  | ZUPA POMIDOROWA ZMAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ),<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br>FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ),<br>BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100g ( <i>MLE</i> ),<br>KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml ,<br>SOS MAJERANKOWY* 100ml ( <i>GLU, SEL</i> ),<br>SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100g ( <i>MLE</i> ),  | BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>CHLEB GRAHAM* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</i> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ),<br>POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ),<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml ,<br>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt. ,<br>PODPŁOYMIKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2157.57 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9071.58 kJ; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 58.77 g; Węglowodany ogółem: 322.82 g; suma cukrów prostych: 98.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.57 g; Błonnik pokarmowy: 25.64 g; Sól: 5.40 g;  |   |   |
| <b>sobota 2024-03-30</b>  |   |   |
| <b>Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL.</b>   |   |   |
| KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ),<br>JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ),<br>POMIDOR 60g ,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml ,<br>PASTA Z BURAKA I TWAROGU* 60g ( <i>MLE</i> ),<br>MIX SAŁAT* 15g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i> ), | ZUPA POMIDOROWA ZMAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ),<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br>FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ),<br>BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100g ( <i>MLE</i> ),<br>KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml ,<br>SOS MAJERANKOWY* 100ml ( <i>GLU, SEL</i> ),<br>SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100g ( <i>MLE</i> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g , | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</i> ),<br>CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ),<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br>POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ),<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml ,<br>OGÓREK KISZONY* 80g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KANAPKA Z CHLEBA RAZOWY, M.EX. , SAŁ I SZYNKĄ DĘB 20G* 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2229.30 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9380.64 kJ; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 60.20 g; Węglowodany ogółem: 325.99 g; suma cukrów prostych: 58.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.28 g; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; Sól: 8.13 g;   |   |   |
| <b>sobota 2024-03-30</b>  |   |   |
| <b>Dieta: O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ</b>   |   |   |
| KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ),<br>PASTA Z BURAKA I TWAROGU* 60g ( <i>MLE</i> ),<br>DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt. ,<br>POMIDOR 60g ,<br>MIX SAŁAT* 15g ,<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml ,   | ZUPA POMIDOROWA ZMAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ),<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br>FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ),<br>BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100g ( <i>MLE</i> ),<br>KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml ,<br>SOS MAJERANKOWY* 100ml ( <i>GLU, SEL</i> ),<br>SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100g ( <i>MLE</i> ),  | BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ),<br>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml ,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br>POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ),<br>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt. ,<br>PODPŁOYMIKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2122.30 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8932.21 kJ; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 52.45 g; Węglowodany ogółem: 334.16 g; suma cukrów prostych: 104.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.63 g; Sól: 5.25 g;   |   |   |



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny   |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>sobota 2024-03-30</b> <b>Dieta: ŁATW.Z OGR.TŁ.</b>   |   |  |
| KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ),<br>PASTA ZBURAKA I TWAROGU B/CZOSNKU* 60g ( <i>MLE</i> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt,<br>WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <i>SEL</i> ), JABŁKO<br>PIECZONE* 150g, HERBATA Z/C* 250ml,  | ZUPA SELEROWA ZMAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml, BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <i>GLU</i> ), SOS MAJERANKOWY* 100ml ( <i>GLU, SEL</i> ),<br>MARCHEW W GLAZURZE* 100g ( <i>MLE</i> ),   | BUŁKA PSZENNA KROJ* 120g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <i>MLE</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250ml, POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g,<br><br><b>Posiłek nocny:</b><br>JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2157.30 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9083.51 kJ; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 49.24 g; Węglowodany ogółem: 347.20 g; suma cukrów prostych: 111.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.13 g; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; Sól: 5.72 g;   |   |  |
| <b>sobota 2024-03-30</b> <b>Dieta: Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ</b>  |   |  |
| KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ),<br>PASTA ZBURAKA I TWAROGU B/CZOSNKU* 60g ( <i>MLE</i> ), HERBATA Z/C* 250ml, WARZYWA<br>GOTOWANE* 60g ( <i>SEL</i> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, JABŁKO PIECZONE* 150g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>BUDYŃ* 150ml ( <i>MLE</i> ),                              | ZUPA SELEROWA ZMAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml, BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <i>GLU</i> ), SOS MAJERANKOWY* 100ml ( <i>GLU, SEL</i> ),<br>MARCHEW W GLAZURZE* 100g ( <i>MLE</i> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15g,  | BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <i>MLE</i> ), PASTA DROBIOWA Z NATKĄ PIETRUSZKI* 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250ml, CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g,<br><br><b>Posiłek nocny:</b><br>PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ), JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2338.55 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9846.86 kJ; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 60.15 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; suma cukrów prostych: 127.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.52 g; Błonnik pokarmowy: 31.69 g; Sól: 4.22 g;   |   |  |
| <b>sobota 2024-03-30</b> <b>Dieta: BOGATOBIALKOWA</b>   |   |  |
| KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>CHLEB RAZOWY* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ),<br>POMIDOR 60g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250ml, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt,<br>MIX SAŁAT* 15g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>BUDYŃ* 150ml ( <i>MLE</i> ), | ZUPA POMIDOROWA ZMAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100g ( <i>MLE</i> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml, SOS MAJERANKOWY* 100ml ( <i>GLU, SEL</i> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100g ( <i>MLE</i> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>KANAPKA Z CHLEBA RAZ, MASŁA, SAŁATY Z SZYNKA Z INDYKA* 1P or ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), | CHLEB PSZENNO-ZYTNIA* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <i>MLE</i> ), POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250ml, CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g,<br><br><b>Posiłek nocny:</b><br>SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt, PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2466.85 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10379.52 kJ; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 64.80 g; Węglowodany ogółem: 377.91 g; suma cukrów prostych: 115.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.18 g; Sól: 6.64 g;   |   |  |
| <b>sobota 2024-03-30</b> <b>Dieta: DZIECIĘCA 4-9</b>  |   |  |
| KASZA MANNA NA MLEKU* 150ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>CHLEB RAZOWY* 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ),<br>POMIDOR 60g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250ml, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt,<br>MIX SAŁAT* 15g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>BUDYŃ* 150ml ( <i>MLE</i> ), | ZUPA POMIDOROWA ZMAKARONEM* 200ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g, FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100g ( <i>MLE</i> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml, SOS MAJERANKOWY* 100ml ( <i>GLU, SEL</i> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100g ( <i>MLE</i> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15g,   | BUŁKA PSZENNA KROJ* 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 50g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250ml, CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g,<br><br><b>Posiłek nocny:</b><br>SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt, PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1701.96 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7157.89 kJ; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 44.54 g; Węglowodany ogółem: 255.58 g; suma cukrów prostych: 101.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.95 g; Błonnik pokarmowy: 19.39 g; Sól: 3.75 g;   |   |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny  |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>sobota 2024-03-30</b> <b>Dieta: BEZGLUTENOWA</b>  |  |   |
| RYŻNA MLEKU* 350ml (MLE), PIECZYWO B/GLUTENOWE* 100g (ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt (JAJ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml, POMIDOR 60g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, MIX SAŁAT* 15g, <b>II Śniadanie:</b> BUDYŃ* 150ml (MLE),   | ZUPA POMIDOROWA ZMAKARONEM B/ GLUT* 400ml (JAJ, MLE, SEL), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100g (MLE), KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml, SURÓWKA ZMARCHWI I JABŁKA ZJOGURTEM*/ 100g (MLE), <b>Podwieczorek:</b> CHRUPKI KUKURYDZ* 20g,   | PIECZYWO B/GLUTENOWE* 120g (ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g (MLE), SAŁATA MASŁOWA 10g, POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g (MLE, GOR, SO2), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml, CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g, <b>Posiłek nocny:</b> WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ), SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2266.45 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9512.97 kJ; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 63.51 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; suma cukrów prostych: 119.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.24 g; Błonnik pokarmowy: 22.90 g; Sól: 5.33 g;  |  |   |
| <b>sobota 2024-03-30</b> <b>Dieta: PAPKOWATA</b>   |  |   |
| KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400ml (GLU, MLE), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), PASTA JAJECZNA* 60g (JAJ, MLE), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, WARZYWA GOTOWANE* 60g (SEL), JABŁKO PIECZONE* 150g, <b>II Śniadanie:</b> BUDYŃ* 150ml (MLE),                                  | ZUPA POMIDOROWA ZMAKARONEM* 400ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (GLU), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml, SOS MAJERANKOWY* 100ml (GLU, SEL), MARCHEW W GLAZURZE* 100g (MLE), <b>Podwieczorek:</b> CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g,                     | BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), POŁĘDWICA SOPOCKA WP MIELONA* 70g (MLE, GOR, SO2), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml, ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml (GLU, MLE, SEL), SAŁATA MASŁOWA 10g, CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g, <b>Posiłek nocny:</b> SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt, PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt (GLU, MLE),            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2363.72 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9940.55 kJ; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 63.84 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; suma cukrów prostych: 141.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.98 g; Błonnik pokarmowy: 29.05 g; Sól: 4.99 g;   |  |   |
| <b>sobota 2024-03-30</b> <b>Dieta: PŁYNNA</b>  |  |   |
| KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNNA* 400ml (GLU, JAJ, MLE), JOGURT NATURALNY 150ml (MLE), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml, <b>II Śniadanie:</b> KISIEL* 150ml,   | PŁYNNA OB* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL), GALARETKA OWOCOWA* 150ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> KEFIR NATURALNY 150ml (MLE),  | PŁYNNA KOL* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL), RYŻ Z JABŁKIEM* 200g (MLE), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2092.41 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8800.38 kJ; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 65.55 g; Węglowodany ogółem: 289.55 g; suma cukrów prostych: 91.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g; Sól: 2.35 g;   |  |   |
| <b>sobota 2024-03-30</b> <b>Dieta: BOGATORESZTKOWA</b>   |  |   |
| KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml (GLU, MLE), CHLEB RAZOWY* 90g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt (JAJ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml, POMIDOR 60g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, MIX SAŁAT* 15g, <b>II Śniadanie:</b> CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100g, | ZUPA POMIDOROWA ZMAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM* 400ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL), RYŻBRAZOWY NA SYPKO * 200g, FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100g (MLE), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml, SOS MAJERANKOWY* 100ml (GLU, SEL), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA ZJOGURTEM*/ 100g (MLE), <b>Podwieczorek:</b> POMARAŃCZA 0.5szt, | CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ), CHLEB RAZOWY* 90g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g (MLE), SAŁATA MASŁOWA 10g, POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g (MLE, GOR, SO2), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml, OGÓREK KISZONY* 80g, <b>Posiłek nocny:</b> PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt (GLU, MLE), SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2405.77 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10123.22 kJ; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 57.00 g; Węglowodany ogółem: 384.89 g; suma cukrów prostych: 109.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.00 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; Sól: 7.25 g;  |  |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny  |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>niedziela 2024-03-31</b>  |   |   |
| <b>Dieta: PODSTAWOWA</b>   |   |   |
| PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g , SER ŻÓŁTY 20g ( <i>MLE</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250ml , POMIDOR 60g , SAŁATA LODOWA* 20g , SERNIK* 100g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),           | ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM I KIELBASA* 400ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g , SCHAB GOTOWANY* 80g , SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z POMARAŃCZĄ Z OL* 100g , KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml , KIWI*/ 1szt ,   | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA GOT W SIATCE* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA Z/W* 120g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ ZC * 250ml , KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>SOK POMIDOROWY* 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2815.09 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11823.90 kJ; Białko ogółem: 133.20 g; Tłuszcz: 105.27 g; Węglowodany ogółem: 349.03 g; suma cukrów prostych: 108.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; Sól: 11.96 g;  |   |   |
| <b>niedziela 2024-03-31</b>  |   |   |
| <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>   |   |   |
| PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g , SAŁATA MASŁOWA 10g , TWAROŻEK* 70g ( <i>MLE</i> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250ml , SAŁATA LODOWA* 20g , POMIDOR 60g , SERNIK* 100g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),                           | ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g , SCHAB GOTOWANY* 80g , SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA ZKAP PEK ,POMAR,JABLK, KUK Z JOG* 100g ( <i>MLE</i> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml , KIWI*/ 1szt , BUŁKA PSZENNA KROJ* 40g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),   | BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , SZYNKA GOT W SIATCE* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ ZC * 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>SOK POMIDOROWY* 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2565.37 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10787.96 kJ; Białko ogółem: 127.06 g; Tłuszcz: 82.17 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g; suma cukrów prostych: 100.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.28 g; Błonnik pokarmowy: 31.77 g; Sól: 10.49 g;   |   |   |
| <b>niedziela 2024-03-31</b>  |   |   |
| <b>Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL.</b>  |   |   |
| PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), TWAROŻEK* 70g ( <i>MLE</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml , POMIDOR 60g , SAŁATA LODOWA* 20g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>CIASTO DROŻDŻOWE* 50g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), | ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g , SCHAB GOTOWANY* 80g , SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA ZKAP PEK ,POMAR,JABLK, KUK Z JOG* 100g ( <i>MLE</i> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250ml , KIWI*/ 1szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA GOT W SIATCE* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ), SOK POMIDOROWY* 1szt,                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2317.64 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9747.39 kJ; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 69.97 g; Węglowodany ogółem: 317.61 g; suma cukrów prostych: 71.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.13 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sól: 10.94 g;   |   |   |
| <b>niedziela 2024-03-31</b>  |   |   |
| <b>Dieta: O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ</b>  |   |   |
| PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g , SAŁATA LODOWA* 20g , SAŁATA MASŁOWA 10g , TWAROŻEK* 70g ( <i>MLE</i> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250ml , POMIDOR 60g , SERNIK* 100g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),                          | ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g , SCHAB GOTOWANY* 80g , SURÓWKA ZKAP PEK ,POMAR,JABLK, KUK Z JOG* 100g ( <i>MLE</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml , KIWI*/ 1szt ,  | BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , SZYNKA GOT W SIATCE* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ ZC * 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>SOK POMIDOROWY* 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2550.25 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10731.35 kJ; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 77.47 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; suma cukrów prostych: 102.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Sól: 9.38 g;  |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny   |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>niedziela 2024-03-31</b>   |  |  |
| <b>Dieta: ŁATW.Z OGR.TŁ.</b>  |  |  |
| PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ),<br>SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, TWAROŻEK* 70g ( <b>MLE</b> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250ml, JABŁKO PRAŻONE* 60g, CIASTO DROŻDŻOWE* 50g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g,   | ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, SCHAB GOTOWANY* 80g, SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), KOMPOT CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, JABŁKO PIECZONE* 150g,   | BUŁKA PSZENNNA KROJ * 120g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <b>MLE</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA 3skł.* 80g ( <b>MLE, SEL</b> ), SZYNKA GOT W SIATCE* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ ZC * 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2361.74 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9946.90 kJ; Białko ogółem: 114.37 g; Tłuszcz: 64.26 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; suma cukrów prostych: 93.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.83 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Sól: 8.37 g;   |  |  |
| <b>niedziela 2024-03-31</b>   |  |  |
| <b>Dieta: Z OGR.SUB.POB.W.S.ZOŁ</b>   |  |  |
| PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>BUŁKA PSZENNNA KROJ* 80g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ),<br>FILET Z KURCZAKA GOT./B.SOLI* 30g,<br>TWAROŻEK* 70g ( <b>MLE</b> ), JABŁKO PRAŻONE* 60g,<br>HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250ml,<br>MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>CIASTO DROŻDŻOWE* 50g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                                | ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU</b> ), KOMPOT CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>JABŁKO PIECZONE* 150g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),   | BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <b>MLE</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA 3skł.* 80g ( <b>MLE, SEL</b> ), SCHAB GOT B/SOLI * 70g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ ZC * 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>MIÓD JEDN 25g/op. 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2371.05 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9992.42 kJ; Białko ogółem: 125.59 g; Tłuszcz: 59.38 g; Węglowodany ogółem: 347.52 g; suma cukrów prostych: 92.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.36 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; Sól: 4.15 g;   |  |  |
| <b>niedziela 2024-03-31</b>   |  |  |
| <b>Dieta: BOGATOBIĄŁKOWA</b>  |  |  |
| PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), TWAROŻEK* 70g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250ml, POMIDOR 60g, SAŁATA LODOWA* 20g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>SERNIK* 100g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM* 400ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, SCHAB GOTOWANY* 80g, SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), SURÓWKA Z KAP PEK ,POMAR,JABŁK, KUK Z JOG* 100g ( <b>MLE</b> ),<br>KOMPOT CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml,<br>BUŁKA PSZENNNA KROJ* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), KIW/ 1szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <b>MLE</b> ),<br>SZYNKA GOT W SIATCE* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), SCHAB GOT B/SOLI * 70g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ ZC * 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>SOK POMIDOROWY* 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2735.82 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11512.11 kJ; Białko ogółem: 154.16 g; Tłuszcz: 86.36 g; Węglowodany ogółem: 349.69 g; suma cukrów prostych: 107.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.24 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Sól: 11.06 g;  |  |  |
| <b>niedziela 2024-03-31</b>   |  |  |
| <b>Dieta: DZIECIĘCA 4-9</b>   |  |  |
| PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>CHLEB RAZOWY * 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, TWAROŻEK* 50g ( <b>MLE</b> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, SAŁATA LODOWA* 20g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>SERNIK* 100g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),  | ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM* 200ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g, SCHAB GOTOWANY* 80g, SURÓWKA Z KAP PEK ,POMAR,JABŁK, KUK Z JOG* 100g ( <b>MLE</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>KOMPOT CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml,<br>BUŁKA PSZENNNA KROJ* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), KIW/ 1szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), | BUŁKA PSZENNNA KROJ* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <b>MLE</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, SZYNKA GOT W SIATCE* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ ZC * 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>SOK JABŁKOWY* 200ml, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1928.63 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8124.59 kJ; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 266.82 g; suma cukrów prostych: 105.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.52 g; Błonnik pokarmowy: 20.17 g; Sól: 6.97 g;  |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny  |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>niedziela 2024-03-31</b>  |   |   |
| <b>Dieta: BEZGLUTENOWA</b>   |   |   |
| RYŻANKA* 400ml ( <b>SEL</b> ), CHLEB B/GLUTENOWY* 100g ( <b>ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, SAŁATA MASŁOWA 10g, TWAROŻEK* 70g ( <b>MLE</b> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250ml, POMIDOR 60g, SAŁATA LODOWA* 20g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>JABŁKO 150g,   | ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM B/GLUTENU* 400ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, SCHAB GOTOWANY* 80g, SURÓWKA Z KAP PEK, POMAR, JABŁK, KUK Z JOG* 100g ( <b>MLE</b> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, KIWI*/ 1szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),  | CHLEB B/GLUTENOWY* 120g ( <b>ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <b>MLE</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, SZYNKA GOT W SIATCE* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>SOK POMIDOROWY* 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2093.93 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8787.06 kJ; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 61.06 g; Węglowodany ogółem: 309.11 g; suma cukrów prostych: 93.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.98 g; Błonnik pokarmowy: 32.01 g; Sól: 9.14 g;   |   |   |
| <b>niedziela 2024-03-31</b>  |   |   |
| <b>Dieta: PĄPKOWATA</b>  |   |   |
| PŁATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400ml ( <b>GLU, MLE</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, PASTA Z TWAROGU 100G Z NAT PIETR 5G 75g ( <b>MLE</b> ), JABŁKO PRAŻONE* 60g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250ml, SZYNKA WP. Z KOTŁA MIELONA* 50g, MARCHEW KARB GOTZ ZIOŁ* 60g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>SERNIK* 100g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),   | ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM* 400ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU</b> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, KIWI*/ 1szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),   | SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), PASTA DROBIOWO-WARZYWNA* 70g ( <b>SEL, GOR</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml, ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ), SOK POMIDOROWY* 1szt,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2440.89 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10264.25 kJ; Białko ogółem: 133.16 g; Tłuszcz: 76.79 g; Węglowodany ogółem: 320.23 g; suma cukrów prostych: 119.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.49 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; Sól: 7.49 g;  |   |   |
| <b>niedziela 2024-03-31</b>  |   |   |
| <b>Dieta: PŁYNNA</b>   |   |   |
| PŁATKI OWSIANE NA MLEKU PŁYNNA* 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>SEREK WANILIOWY HOM* 150ml ( <b>MLE</b> ),  | PŁYNNA OB* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, KISIEL* 150ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ),  | PŁYNNA KOL* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), TWAROŻEK MIX* 110g ( <b>MLE</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>SOK POMIDOROWY* 1szt,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1935.92 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8135.17 kJ; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 66.16 g; Węglowodany ogółem: 242.07 g; suma cukrów prostych: 73.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; Sól: 3.41 g;  |   |   |
| <b>niedziela 2024-03-31</b>  |   |   |
| <b>Dieta: BOGATORESZTKOWA</b>  |   |   |
| PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, SAŁATA MASŁOWA 10g, TWAROŻEK* 70g ( <b>MLE</b> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, POMIDOR 70g, SAŁATA LODOWA* 20g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>CIASTO DROŻDŻOWE* 50g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), SURÓWKA Z MARCHWI Z DODATKIEM NASION SŁONECZNIKA 100g ( <b>MLE, SO2</b> ), | ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM* 400ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), RYŻ BRĄZOWY NA SYPKO * 200g, SCHAB GOTOWANY* 80g, SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), SURÓWKA Z KAP PEK, POMAR, JABŁK, KUK Z JOG* 130g ( <b>MLE</b> ), SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU</b> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, CHLEB RAZOWY * 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), KIWI*/ 1szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), | CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <b>MLE</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, SZYNKA GOT W SIATCE* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>SOK POMIDOROWY* 1szt, PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <b>GLU, MLE</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2714.64 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11423.23 kJ; Białko ogółem: 130.21 g; Tłuszcz: 76.96 g; Węglowodany ogółem: 396.65 g; suma cukrów prostych: 92.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.64 g; Błonnik pokarmowy: 44.66 g; Sól: 12.73 g;  |   |   |

Dietetyk

.....