

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| poniedziałek 2024-02-05      Dieta: PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ),<br>CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i> ),<br>CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKOWA WP* 50g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ),<br>OGÓREK śW 60g , SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br>KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml ( <i>MLE</i> ), DŻEM<br>JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt , JABŁKO 150g , | ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br>KOTLET Z JAJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>BURACZKI ZASMAŻANE* 100g ( <i>GLU</i> ), SURÓWKA Z<br>PORA, JABŁKA, MARCHWI Z NATKĄ PIETRUSZKI<br>100g , KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml , | CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <i>MLE</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA ZW* 120g ( <i>JAJ, SEL, GOR</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70g ( <i>MLE, GOR</i> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i> ), WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2329.11 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9411.43 kJ; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 86.82 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; suma cukrów prostych: 103.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.09 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; Sól: 6.88 g;                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| poniedziałek 2024-02-05      Dieta: PODSTAWOWA BEZ MLEKA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ*<br>350ml ( <i>MLE, SEL</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA*<br>40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKOWA WP* 50g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), JABŁKO 150g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA B/CIUKRU* 250ml ,<br>OGÓREK śW 60g , DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt ,                 | ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM B/MLEKA* 400ml ( <i>GLU, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br>KOTLET Z JAJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>BURACZKI ZASMAŻANE* 100g ( <i>GLU</i> ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml , SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA ZOL*/ 100g ,                         | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70g ( <i>MLE, GOR</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120g ( <i>JAJ, SEL</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA B/CIUKRU* 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KISIEL B/C* 150ml , WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1szt ,              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2091.30 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8415.52 kJ; Białko ogółem: 60.58 g; Tłuszcz: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 319.21 g; suma cukrów prostych: 71.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.66 g; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; Sól: 6.65 g;                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| poniedziałek 2024-02-05      Dieta: ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ),<br>CHLEB GRAHAM* 40g , BUŁKA PSZENNA KROJ*<br>60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKOWA WP* 50g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), POMIDOR 60g , SAŁATA MASŁOWA 10g , KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml ( <i>MLE</i> ), JABŁKO 150g , DŻEM<br>JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt ,                                                   | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <i>SEL</i> ),<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br>KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml ,<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <i>GLU</i> ), GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100g ,                 | BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB GRAHAM* 40g ,<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70g ( <i>MLE, GOR</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <i>JAJ, SEL</i> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml , SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i> ), WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1szt ,                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2167.02 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8756.83 kJ; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 62.96 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; suma cukrów prostych: 104.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.03 g; Błonnik pokarmowy: 29.81 g; Sól: 5.80 g;                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| poniedziałek 2024-02-05      Dieta: ŁATWOSTR. BEZ MLEKA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ*<br>350ml ( <i>MLE, SEL</i> ), CHLEB GRAHAM* 40g , BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKOWA WP* 50g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml , SAŁATA MASŁOWA 10g , POMIDOR 60g ,<br>JABŁKO 150g , DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt ,                                                               | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <i>SEL</i> ),<br>KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml ,<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <i>GLU</i> ), GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100g ,                 | BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB GRAHAM* 40g ,<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70g ( <i>MLE, GOR</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120g ( <i>JAJ, SEL</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA B/CIUKRU* 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KISIEL B/C* 150ml , WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1szt ,                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1880.40 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7540.61 kJ; Białko ogółem: 61.19 g; Tłuszcz: 56.47 g; Węglowodany ogółem: 297.37 g; suma cukrów prostych: 72.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.62 g; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; Sól: 5.13 g;                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Dieta: ŁATWOSTR. POŁOŹNICA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ),<br>BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 20g ( <i>MLE</i> ),<br>SZYMKOWA WP* 50g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml ( <i>MLE</i> ), MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt., JABŁKO PIECZONE* 150g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),                                          | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <i>SEL</i> ),<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g,<br>KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml,<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <i>GLU</i> ), GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <i>GLU</i> ),                                                                            | BUŁKA PSZENNA KROJ* 120g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 20g ( <i>MLE</i> ),<br>HERBATA B/CUKRU* 250ml, SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70g ( <i>MLE, GOR</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <i>JAJ, SEL</i> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i> ), WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1szt,                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2410.32 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9781.10 kJ; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 75.45 g; Węglowodany ogółem: 353.74 g; suma cukrów prostych: 108.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g; Sól: 6.52 g;                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ),<br>CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i> ),<br>CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYMKOWA WP* 50g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ),<br>SAŁATA MASŁOWA 10g, OGÓREK ŚW 60g,<br>KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml ( <i>MLE</i> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ), POMIDOR* 50g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>JABŁKO 150g, | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <i>SEL</i> ),<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g ( <i>MLE</i> ),<br>GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <i>GLU</i> ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml,<br>SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL* 100g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i> ), | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70g ( <i>MLE, GOR</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <i>JAJ, SEL</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CUKRU* 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>CHLEB RAZOWY * 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <i>MLE</i> ), POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 30g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), SAŁATA MASŁOWA 15g, WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2365.57 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9585.99 kJ; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 77.14 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; suma cukrów prostych: 84.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; Sól: 7.50 g;                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Dieta: Z OGR.Ł/PRZYSW.WĘGL.B/S</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ),<br>CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i> ),<br>CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml ( <i>MLE</i> ),<br>SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, SER BIAŁY KROJONY* 110g ( <i>MLE</i> ), OGÓREK ŚW 60g,<br>JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>JABŁKO 150g,     | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN B/SOLI* 400ml ( <i>SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g,<br>KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml,<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <i>GLU</i> ), GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL* 100g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i> ),            | CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60g, SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <i>JAJ, SEL</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CUKRU* 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KISIEL B/C* 150ml, WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1szt,                                                                                                                                                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2381.81 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9660.87 kJ; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz: 73.32 g; Węglowodany ogółem: 321.12 g; suma cukrów prostych: 90.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.17 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; Sól: 4.64 g;                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL. 1500</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200ml ( <i>MLE</i> ),<br>CHLEB RAZOWY * 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i> ),<br>CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), SZYMKOWA WP* 50g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ),<br>HERBATA B/CUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, OGÓREK ŚW 60g, JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>JABŁKO 150g,                          | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 200ml ( <i>SEL</i> ),<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g ( <i>MLE</i> ),<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <i>GLU</i> ), GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml,<br>SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL* 100g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i> ), | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 20g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <i>MLE</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 80g ( <i>JAJ, SEL</i> ), HERBATA B/CUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50g ( <i>MLE, GOR</i> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KISIEL B/C* 150ml, WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1szt,                                                                                                                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1568.87 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 6308.05 kJ; Białko ogółem: 68.55 g; Tłuszcz: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 221.25 g; suma cukrów prostych: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.88 g; Błonnik pokarmowy: 22.95 g; Sól: 4.77 g;                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Dieta: Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGL1500B/ML</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), SZYMKOWA WP* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <b>JAJ</b> ), OGÓREK śW 60g, <b>II Śniadanie:</b> JABŁKO 150g, | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 200ml ( <b>SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE ZKOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <b>GLU</b> ), KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL* 100g, <b>Podwieczorek:</b> CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g,                                                                                          | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 20g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70g ( <b>MLE, GOR</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 80g ( <b>JAJ, SEL</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KISIEL B/C* 150ml, WAFEL KUKURYDZ 1 szt 1szt,     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1501.90 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 6022.30 kJ; Białko ogółem: 60.05 g; Tłuszcz: 47.39 g; Węglowodany ogółem: 220.66 g; suma cukrów prostych: 47.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.84 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g; Sól: 4.45 g;                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Dieta: Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGL. B/ML</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SZYMKOWA WP* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <b>JAJ</b> ), OGÓREK śW 60g, <b>II Śniadanie:</b> JABŁKO 150g,  | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <b>SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE ZKOPERKIEM* 150g, BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <b>GLU</b> ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL* 100g, <b>Podwieczorek:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX. ,SAŁ I SZYNKĄ DĘB 20G* 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ, SO2</b> ),       | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70g ( <b>MLE, GOR</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120g ( <b>JAJ, SEL</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, <b>Posiłek nocny:</b> WAFEL KUKURYDZ 1 szt 1szt,                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2098.05 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8457.31 kJ; Białko ogółem: 75.97 g; Tłuszcz: 65.53 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; suma cukrów prostych: 50.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.91 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; Sól: 6.74 g;                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Dieta: Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLNISKOTŁ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), SZYMKOWA WP* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml, JABŁKO PIECZONE* 150g, <b>II Śniadanie:</b> CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g,             | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <b>SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE ZKOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <b>GLU</b> ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL* 100g, SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU</b> ), <b>Podwieczorek:</b> BUDYŃ B/C* 150ml ( <b>MLE</b> ), | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70g ( <b>MLE, GOR</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <b>JAJ, SEL</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> BUDYŃ B/C* 150ml ( <b>MLE</b> ), WAFEL KUKURYDZ 1 szt 1szt,               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2159.46 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8740.08 kJ; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 51.68 g; Węglowodany ogółem: 355.10 g; suma cukrów prostych: 89.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.57 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; Sól: 6.44 g;                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Dieta: O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SZYMKOWA WP* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml ( <b>MLE</b> ), POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, JABŁKO 150g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt,                                          | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <b>SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE ZKOPERKIEM* 150g, BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <b>GLU</b> ), GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL* 100g,                                                                                                                                           | BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <b>MLE</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <b>JAJ, SEL</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70g ( <b>MLE, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> BUDYŃ B/C* 150ml ( <b>MLE</b> ), WAFEL KUKURYDZ 1 szt 1szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2185.42 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8838.43 kJ; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 62.80 g; Węglowodany ogółem: 335.91 g; suma cukrów prostych: 104.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.01 g; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; Sól: 5.80 g;                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Dieta: O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SZYMKOWA WP* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml, POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, JABŁKO 150g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <b>SEL</b> ), GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <b>GLU</b> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL* 100g,                                                                   | CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <b>MLE</b> ), SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70g ( <b>MLE, GOR</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120g ( <b>JAJ, SEL</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KISIEL B/C* 150ml, WAFEL KUKURYDZ 1 szt 1szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1957.60 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7871.21 kJ; Białko ogółem: 61.75 g; Tłuszcz: 57.19 g; Węglowodany ogółem: 313.57 g; suma cukrów prostych: 73.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.81 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; Sól: 5.34 g;                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Dieta: ŁATW.Z OGR.TŁ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), SZYMKOWA WP* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml, MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60g, JABŁKO PIECZONE* 150g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt,                                                         | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <b>SEL</b> ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <b>GLU</b> ), GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU</b> ),                                                                  | BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <b>MLE</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml, SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70g ( <b>MLE, GOR</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <b>JAJ, SEL</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml ( <b>MLE</b> ), WAFEL KUKURYDZ 1 szt 1szt,                                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2064.61 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8338.57 kJ; Białko ogółem: 79.01 g; Tłuszcz: 51.35 g; Węglowodany ogółem: 334.49 g; suma cukrów prostych: 91.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.18 g; Błonnik pokarmowy: 26.42 g; Sól: 5.86 g;                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SZYMKOWA WP* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml, MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt,                                                                                                                    | JABŁKO PIECZONE* 150g, ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <b>SEL</b> ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <b>GLU</b> ), GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU</b> ),                                           | BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml, SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70g ( <b>MLE, GOR</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <b>JAJ, SEL</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml ( <b>MLE</b> ), WAFEL KUKURYDZ 1 szt 1szt,                                                                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1917.51 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7733.77 kJ; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 334.38 g; suma cukrów prostych: 91.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.42 g; Sól: 5.83 g;                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Dieta: Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml, TWARÓZEK MIX* 110g ( <b>MLE</b> ), MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, JABŁKO PIECZONE* 150g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g,           | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <b>SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <b>GLU</b> ), SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), | BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <b>MLE</b> ), SZYMKOWA WP GOT B/SOLI* 60g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml, SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <b>JAJ, SEL</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2234.35 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9051.51 kJ; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 58.91 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; suma cukrów prostych: 102.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.66 g; Sól: 4.36 g;                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Dieta: BOGATOBIAŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ),<br>CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i> ),<br>BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ),<br>SZYMKOWA WP* 50g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ),<br>KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml ( <i>MLE</i> ),<br>POMIDOR 60g ,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g, JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ),<br>OGÓREK ŚW 60g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>JABŁKO PIECZONE Z SEREM* 150g ( <i>MLE</i> ), | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <i>SEL</i> ),<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br>KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml ,<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <i>GLU</i> ),<br>GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL* 100g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),              | BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <i>MLE</i> ),<br>SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70g ( <i>MLE, GOR</i> ),<br>SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <i>JAJ, SEL</i> ),<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br>SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60g ,<br>HERBATA B/CIUKRU* 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i> ),<br>WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2478.22 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10070.33 kJ; Białko ogółem: 121.62 g; Tłuszcz: 77.58 g; Węglowodany ogółem: 336.57 g; suma cukrów prostych: 94.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.29 g; Sól: 6.89 g;                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Dieta: NISKOBIĄTKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350ml ( <i>MLE, SEL</i> ),<br>CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i> ),<br>BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ),<br>DŻEM * 70g ,<br>POMIDOR 60g ,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br>HERBATA B/CIUKRU* 250ml ,<br>JABŁKO 150g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g ,                                                                                                    | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <i>SEL</i> ),<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ,<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <i>GLU</i> ),<br>KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml ,<br>GULASZ Z KOSTKI SOJOWEJ Z WARZYWAMI* 180g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL</i> ),<br>SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL* 100g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>SOK POMIDOROWY* 1szt ,                      | CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <i>MLE</i> ),<br>RYŻ Z JABŁKIEM* 200g ( <i>MLE</i> ),<br>SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <i>JAJ, SEL</i> ),<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br>HERBATA B/CIUKRU* 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KISIEL B/C* 150ml ,<br>WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1szt ,                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2053.79 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8278.94 kJ; Białko ogółem: 42.60 g; Tłuszcz: 50.42 g; Węglowodany ogółem: 376.80 g; suma cukrów prostych: 97.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.73 g; Błonnik pokarmowy: 38.83 g; Sól: 4.80 g;                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Dieta: DZIECIĘCA 1-3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 150ml ( <i>MLE</i> ),<br>BUŁKA PSZENNA KROJ * 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 5g ( <i>MLE</i> ),<br>SZYMKOWA WP* 30g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ),<br>HERBATA B/CIUKRU* 250ml ,<br>POMIDOR* 50g ,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br>DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt ,<br>JABŁKO 100g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g ,                                                                                                     | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 200ml ( <i>SEL</i> ),<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g ( <i>MLE</i> ),<br>FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 60g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ),<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 80g ( <i>GLU</i> ),<br>KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml ,<br>SZPINAK GOTOWANY* 80g ( <i>GLU</i> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),       | BUŁKA PSZENNA KROJ * 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 5g ( <i>MLE</i> ),<br>SAŁATKA JARZYNOWA* 50g ( <i>SEL</i> ),<br>HERBATA B/CIUKRU* 250ml ,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br>SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20g ( <i>MLE, GOR</i> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KISIEL B/C* 150ml ,<br>WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1szt ,                                                                                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1151.66 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 4633.86 kJ; Białko ogółem: 55.00 g; Tłuszcz: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 183.20 g; suma cukrów prostych: 66.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.44 g; Błonnik pokarmowy: 16.77 g; Sól: 3.03 g;                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Dieta: DZIECIĘCA 4-9</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 150ml ( <i>MLE</i> ),<br>CHLEB RAZOWY * 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i> ),<br>BUŁKA PSZENNA KROJ * 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 5g ( <i>MLE</i> ),<br>SZYMKOWA WP* 50g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ),<br>KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml ( <i>MLE</i> ),<br>POMIDOR 60g ,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br>DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt ,<br>JABŁKO 100g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g ,                       | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 200ml ( <i>SEL</i> ),<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g ( <i>MLE</i> ),<br>KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml ,<br>BURACZKI OPRÓSZANE* 80g ( <i>GLU</i> ),<br>GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL* 100g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), | BUŁKA PSZENNA KROJ * 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>CHLEB RAZOWY * 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 5g ( <i>MLE</i> ),<br>SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 80g ( <i>JAJ, SEL</i> ),<br>SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br>SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50g ( <i>MLE, GOR</i> ),<br>HERBATA B/CIUKRU* 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KISIEL B/C* 150ml ,<br>WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1szt ,                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1551.43 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 6318.07 kJ; Białko ogółem: 66.80 g; Tłuszcz: 40.48 g; Węglowodany ogółem: 240.60 g; suma cukrów prostych: 83.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.65 g; Błonnik pokarmowy: 21.11 g; Sól: 4.85 g;                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Dieta: DZIECIĘCA 10-18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ),<br>CHLEB RAZOWY * 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ),<br>BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ),<br>SZYMKOWA WP* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml ( <b>MLE</b> ), POMIDOR 60g ,<br>SAŁATA MASŁOWA 10g , DŻEM<br>JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt , JABŁKO 100g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g , | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <b>SEL</b> ),<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE ZKOPERKIEM* 150g ,<br>GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <b>GLU</b> ), KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml ,<br>SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),    | BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70g ( <b>MLE, GOR</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <b>JAJ, SEL</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml , SAŁATA MASŁOWA 10g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KISIEL B/C* 150ml , WAFEL KUKURYDZ 1 szt 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2073.27 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8374.08 kJ; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 54.58 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; suma cukrów prostych: 98.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.71 g; Błonnik pokarmowy: 27.09 g; Sól: 5.82 g;                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Dieta: DZIECIĘCA POOPERACYJNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200ml ( <b>MLE</b> ),<br>BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ),<br>SZYMKOWA WP* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml ,<br>MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60g , DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt , JABŁKO PIECZONE* 150g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g ,                                                                         | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 200ml ( <b>SEL</b> ),<br>GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <b>GLU</b> ), KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml ,<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE ZKOPERKIEM* 150g ,<br>SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>SEREK WANILIOWY HOM* 150ml ( <b>MLE</b> ), | BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ),<br>HERBATA B/CIUKRU* 250ml , SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70g ( <b>MLE, GOR</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <b>JAJ, SEL</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml ( <b>MLE</b> ),                                                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2017.99 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8204.07 kJ; Białko ogółem: 73.40 g; Tłuszcz: 57.32 g; Węglowodany ogółem: 314.88 g; suma cukrów prostych: 83.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; Sól: 5.62 g;                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Dieta: BEZGLUTENOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ),<br>PIECZYWO B/GLUTENOWE* 100g ( <b>ORZ, SEZ</b> ),<br>MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SZYMKOWA WP* 50g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), POMIDOR 60g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA B/CIUKRU* 250ml ,<br>DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt , OGÓREK ŚW 60g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>JABŁKO 150g ,                                                                                                                 | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <b>SEL</b> ),<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE ZKOPERKIEM* 150g ,<br>BURACZKI GOTOWANE* 100g , KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml ,<br>UDZEC ZKURCZAKA PIECZONY* 80g , SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml ( <b>MLE</b> ),                                                               | PIECZYWO B/GLUTENOWE* 120g ( <b>ORZ, SEZ</b> ),<br>MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <b>MLE</b> ),<br>SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <b>JAJ, SEL</b> ),<br>SAŁATA MASŁOWA 10g , SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70g ( <b>MLE, GOR</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KISIEL B/C* 150ml , WAFEL KUKURYDZ 1 szt 1szt ,                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2024.62 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8136.85 kJ; Białko ogółem: 63.09 g; Tłuszcz: 60.99 g; Węglowodany ogółem: 313.88 g; suma cukrów prostych: 103.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.22 g; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; Sól: 5.48 g;                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Dieta: PAPKOWATA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| KASZA KUKURYDZIANA NA 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> ), PASTA JAJECZNA* 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ), KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60g , DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt , JABŁKO PIECZONE* 150g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g ,                                       | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN MIX* 400ml ( <b>SEL</b> ),<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE ZKOPERKIEM* 150g ,<br>GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <b>GLU</b> ), KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml ,<br>SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml ( <b>MLE</b> ),       | BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ),<br>SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 70g ( <b>MLE, GOR</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml , ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),<br>SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <b>JAJ, SEL</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KISIEL B/C* 150ml ,                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2144.90 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8664.08 kJ; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 61.16 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; suma cukrów prostych: 108.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.68 g; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; Sól: 3.57 g;                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Dieta: PAPPKOWATA CUKRZYCOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400ml (MLE), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), PASTA JAJECZNA* 60g (JAJ, MLE), KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml (MLE), SAŁATA MASŁOWA 10g, MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60g, SEREK HOCHLAND 12g (MLE), JABŁKO PIECZONE* 150g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g,    | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN MIX* 400ml (SEL), GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (GLU), KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, ZIEMNIAKI GOTOWANE ZKOPERKIEM* 150g, SZPINAK GOTOWANY* 100g (GLU),<br><b>Podwieczorek:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml (MLE),                                  | BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), HERBATA B/CUKRU* 250ml, SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 70g (MLE, GOR), ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml (GLU, MLE, SEL), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g (JAJ, SEL),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KISIEL B/C* 150ml, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2060.90 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8312.58 kJ; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 60.91 g; Węglowodany ogółem: 295.97 g; suma cukrów prostych: 88.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.68 g; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; Sól: 3.57 g;                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Dieta: PAPPKOWATA BEZ MLEKA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| KASZA KUKURYDZIANA NA WYW JARZ MIX* 400ml (MLE, SEL), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), HERBATA B/CUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, PASTA JAJECZNA* 60g (JAJ, MLE), MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, JABŁKO PIECZONE* 150g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g, | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN MIX* 400ml (SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE ZKOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (GLU), KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, SZPINAK GOTOWANY* 100g (GLU),<br><b>Podwieczorek:</b><br>SOK POMIDOROWY* 1szt, | BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 70g (MLE, GOR), ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml (GLU, MLE, SEL), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g (JAJ, SEL), HERBATA B/CUKRU* 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KISIEL B/C* 150ml, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1847.43 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7378.82 kJ; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz: 49.35 g; Węglowodany ogółem: 292.73 g; suma cukrów prostych: 78.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.50 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; Sól: 4.32 g;                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Dieta: PŁYNNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PLYNNA* 400ml (JAJ, MLE), GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ), KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml (MLE),<br><b>II Śniadanie:</b><br>BUDYŃ* 150ml (MLE),                                                                                                                                                             | PŁYNNA OB* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, JOGURT NATURALNY 150ml (MLE),<br><b>Podwieczorek:</b><br>KISIEL* 150ml,                                                                                                                                                                               | PŁYNNA KOL* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL), KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200ml (GLU), HERBATA B/CUKRU* 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml (MLE),                                                                                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2137.58 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8633.78 kJ; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 70.74 g; Węglowodany ogółem: 278.34 g; suma cukrów prostych: 84.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.75 g; Błonnik pokarmowy: 22.42 g; Sól: 2.40 g;                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Dieta: SONDA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| SONDA MLECZNA* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE), GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ), HERBATA B/CUKRU* 250ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>BUDYŃ SONDA* 150ml (MLE),                                                                                                                                                                               | SONDA OB* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL), JOGURT NATURALNY 150ml (MLE), KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>KISIEL SONDA* 150ml,                                                                                                                                                                           | SONDA KOL* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL), KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200ml (GLU), HERBATA B/CUKRU* 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml (MLE),                                                                                                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2294.64 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9635.47 kJ; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 83.14 g; Węglowodany ogółem: 283.85 g; suma cukrów prostych: 85.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.35 g; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; Sól: 2.28 g;                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Dieta: SONDA BEZ MLEKA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| SONDA B/ MLEKA ŚN* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL), SOK JABŁKOWY* 200ml, HERBATA B/CUKRU* 250ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ),                                                                                                                                                                           | SONDA B/MLEKA OB* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL), KISIEL* 150ml, KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>SOK POMIDOROWY* 1szt,                                                                                                                                                                                | SONDA B/ML KOL* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL), KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200ml (GLU), HERBATA B/CUKRU* 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KISIEL B/C* 150ml,                                                                                                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2080.86 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8742.48 kJ; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 64.83 g; Węglowodany ogółem: 299.02 g; suma cukrów prostych: 67.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.01 g; Sól: 3.14 g;                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Dieta: KLEIKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| KLEIK ZKASZY MANNY* 400g ( <b>GLU</b> ), SUCHARY* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> ), HERBATA B/CUKRU* 250ml ,                                                                                                                                                                                                                                                             | KLEIK ZKASZY MANNY* 400g ( <b>GLU</b> ), SUCHARY* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> ), HERBATA Z/C* 250ml ,                                                                                                                                                                                                                                       | KLEIK ZKASZY MANNY* 400g ( <b>GLU</b> ), SUCHARY* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> ), HERBATA B/CUKRU* 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>KLEIK RYŻOWY 300G 500ml ,                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 830.63 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 3517.79 kJ; Białko ogółem: 22.81 g; Tłuszcz: 7.66 g; Węglowodany ogółem: 168.13 g; suma cukrów prostych: 5.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 0.94 g; Błonnik pokarmowy: 15.80 g; Sól: 0.90 g;                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>poniedziałek 2024-02-05</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Dieta: WEGETARIAŃSKA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml ( <b>MLE</b> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>JABŁKO 150g , | ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <b>SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE ZKOPERKIEM* 150g , KOTLET Z JAJ* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <b>GLU</b> ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml , SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA ZOL*/ 100g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>JOGURT OWOCOWY* 150ml ( <b>MLE</b> ), | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <b>MLE</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <b>JAJ, SEL</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , SER ŻÓŁTY * 60g ( <b>MLE</b> ), HERBATA B/CUKRU* 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>BUDYŃ B/C* 150ml ( <b>MLE</b> ), WAFEL KUKURYDZ 1 szt* 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2629.89 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10680.87 kJ; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 93.17 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; suma cukrów prostych: 113.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.68 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Sól: 6.22 g;                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Dietetyk

.....