

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50g, TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g ( <i>MLE</i> ), BROKUŁY GOTOWANE 60g, RZODKIEWKA 20g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml,	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, UDKO PIECZONE * 160g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), MARCHEW Z GROSZKIEM* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250ml, SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK ZJOG/ 100g ( <i>MLE</i> ),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <i>MLE</i> ), POMIDOR 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2285.42 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9606.47 kJ; Białko ogółem: 131.99 g; Tłuszcz: 75.83 g; Węglowodany ogółem: 283.40 g; suma cukrów prostych: 48.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.28 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Sól: 7.81 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA BEZ MLEKA</b>		
PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, BROKUŁY GOTOWANE 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, RZODKIEWKA 20g,	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, UDKO PIECZONE * 160g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), MARCHEW Z GROSZKIEM* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250ml, SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, Z OLEJEM*/ 100g,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <i>MLE</i> ), POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), POMIDOR 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt, PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2159.09 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9064.84 kJ; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 71.79 g; Węglowodany ogółem: 290.74 g; suma cukrów prostych: 54.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.01 g; Błonnik pokarmowy: 34.53 g; Sól: 9.62 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50g, BROKUŁY GOTOWANE 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g ( <i>MLE</i> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, RZODKIEWKA 20g,	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, UDKO GOTOWANE* 160g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250ml, SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK ZJOG/ 100g ( <i>MLE</i> ),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <i>MLE</i> ), POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), POMIDOR 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2321.44 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9755.76 kJ; Białko ogółem: 134.17 g; Tłuszcz: 79.42 g; Węglowodany ogółem: 282.23 g; suma cukrów prostych: 49.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.27 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Sól: 7.67 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTR. BEZ MLEKA</b>		
PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, BROKUŁY GOTOWANE 60g, RZODKIEWKA 20g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt,	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, UDKO GOTOWANE* 160g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250ml, SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK ZOLEJ* 100g,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <i>MLE</i> ), POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), POMIDOR 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt, PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2174.00 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9128.37 kJ; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 72.41 g; Węglowodany ogółem: 290.70 g; suma cukrów prostych: 54.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.65 g; Sól: 8.53 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA</b>		
<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i>), BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 20g ( <i>MLE</i>), SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g ( <i>MLE</i>), BROKUŁY GOTOWANE 60g, JABŁKO PRAŻONE* 60g,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> KANAPKA Z BUŁKI Z M.EXI SZYNKĄ ZINDYKA * 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>),</p>	<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i>), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, UDKO GOTOWANE* 160g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i>), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250ml, SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <i>GLU</i>),</p>	<p>BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), BURACZKI Z JABŁKIEM * 80g, MASŁO EXTRA 82% 20g ( <i>MLE</i>), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i>),</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i>), PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2659.19 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11169.96 kJ; Białko ogółem: 139.41 g; Tłuszcz: 97.03 g; Węglowodany ogółem: 320.80 g; suma cukrów prostych: 61.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.62 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; Sól: 8.59 g;</p>		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL.</b>		
<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i>), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i>), SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50g, TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g ( <i>MLE</i>), SAŁATA MASŁOWA 10g, BROKUŁY GOTOWANE 60g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, RZODKIEWKA 20g,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml,</p>	<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i>), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, UDKO GOTOWANE* 160g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i>), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250ml, SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG/ 100g ( <i>MLE</i>),</p> <p><b>Podwieczorek:</b> KIWI 150g,</p>	<p>CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i>), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <i>MLE</i>), POMIDOR 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i>),</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> CHLEB RAZOWY * 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <i>MLE</i>), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20g ( <i>MLE, GOR</i>), SAŁATA MASŁOWA 10g,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2446.49 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10214.31 kJ; Białko ogółem: 131.91 g; Tłuszcz: 77.81 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; suma cukrów prostych: 59.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.49 g; Błonnik pokarmowy: 34.43 g; Sól: 8.30 g;</p>		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: Z OGR.Ł/PRZYSW.WĘGL.B/S</b>		
<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i>), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i>), SCHAB GOT B/ SOLI* 30g, SAŁATA MASŁOWA 10g, BROKUŁY GOTOWANE 60g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g ( <i>MLE</i>), RZODKIEWKA 20g,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml,</p>	<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i>), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, UDKO GOTOWANE* 160g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i>), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250ml, SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG/ 100g ( <i>MLE</i>),</p> <p><b>Podwieczorek:</b> KIWI 150g,</p>	<p>CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i>), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <i>MLE</i>), PASTA DROBIOWO-WARZYWNA* 80g ( <i>SEL, GOR</i>), POMIDOR 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i>), PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2417.24 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10158.24 kJ; Białko ogółem: 135.39 g; Tłuszcz: 81.73 g; Węglowodany ogółem: 302.02 g; suma cukrów prostych: 66.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.43 g; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; Sól: 4.94 g;</p>		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL. 1500</b>		
<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 150ml ( <i>GLU, MLE</i>), CHLEB RAZOWY * 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i>), SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50g, SAŁATA MASŁOWA 10g, BROKUŁY GOTOWANE 60g, TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 50g ( <i>MLE</i>), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, RZODKIEWKA 20g,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml,</p>	<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 150ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i>), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g ( <i>MLE</i>), UDKO GOTOWANE* 160g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), MARCHEW GOTOWANA * 100g ( <i>MLE</i>), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250ml, SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG/ 100g ( <i>MLE</i>),</p> <p><b>Podwieczorek:</b> KIWI 150g,</p>	<p>CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i>), CHLEB RAZOWY * 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 10g ( <i>MLE</i>), POMIDOR 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 60g ( <i>MLE, GOR, SO2</i>),</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i>), PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1709.95 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7177.25 kJ; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 61.86 g; Węglowodany ogółem: 193.94 g; suma cukrów prostych: 52.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.07 g; Sól: 5.84 g;</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-17</b> <b>Dieta: Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGL1500B/ML</b>		
PLĄTKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 150ml (GLU, MLE, SEL), CHLEB RAZOWY* 30g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, BROKUŁY GOTOWANE 60g, POWIDŁA JABŁKOWE* 40g, RZODKIEWKA 20g, <b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml,	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 150ml (GLU, JAJ, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, UDKO GOTOWANE* 160g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), MARCHEW GOTOWANA* 100g (MLE), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250ml, SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK ZOLEJ* 100g, <b>Podwieczorek:</b> KIWI 150g,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 10g (MLE), POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 60g (MLE, GOR, SO2), POMIDOR 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt, PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt (GLU, MLE),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1690.83 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7097.54 kJ; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 56.19 g; Węglowodany ogółem: 219.06 g; suma cukrów prostych: 51.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.62 g; Sól: 7.18 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</b> <b>Dieta: Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGL. B/ML</b>		
PLĄTKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350ml (GLU, MLE, SEL), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50g, POWIDŁA JABŁKOWE* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, BROKUŁY GOTOWANE 60g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, RZODKIEWKA 20g, <b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml,	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400ml (GLU, JAJ, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, UDKO GOTOWANE* 160g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g (GLU, MLE), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250ml, SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK ZOLEJ* 100g, <b>Podwieczorek:</b> KIWI 150g,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g (MLE), POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g (MLE, GOR, SO2), POMIDOR 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt, PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt (GLU, MLE),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2205.55 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9263.21 kJ; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 69.09 g; Węglowodany ogółem: 308.38 g; suma cukrów prostych: 59.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.87 g; Błonnik pokarmowy: 39.64 g; Sól: 8.66 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</b> <b>Dieta: Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLNISKOTŁ</b>		
PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml (GLU, MLE), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50g, SAŁATA MASŁOWA 10g, BROKUŁY GOTOWANE BŁODYGI 60g, TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g (MLE), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, POWIDŁA JABŁKOWE* 60g, <b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml,	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400ml (GLU, JAJ, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, UDKO GOTOWANE* 160g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g (GLU, MLE), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250ml, SZPINAK GOTOWANY* 100g (GLU), <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml (MLE),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 10g (MLE), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g (MLE, GOR, SO2), BURACZKI Z JABŁKIEM* 70g, <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml (MLE), PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt (GLU, MLE),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2393.86 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10067.69 kJ; Białko ogółem: 139.68 g; Tłuszcz: 71.21 g; Węglowodany ogółem: 314.16 g; suma cukrów prostych: 70.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.98 g; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; Sól: 8.27 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</b> <b>Dieta: O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ</b>		
PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml (GLU, MLE), CHLEB RAZOWY* 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, BROKUŁY GOTOWANE 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g (MLE), RZODKIEWKA 20g,	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400ml (GLU, JAJ, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, UDKO GOTOWANE* 160g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g (GLU, MLE), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250ml, SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG/ 100g (MLE),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB RAZOWY* 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g (MLE), POMIDOR 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g (MLE, GOR, SO2), <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml (MLE), PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt (GLU, MLE),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2339.84 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9837.36 kJ; Białko ogółem: 133.13 g; Tłuszcz: 79.26 g; Węglowodany ogółem: 287.11 g; suma cukrów prostych: 49.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.35 g; Sól: 7.67 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M</b>		
PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350ml (GLU, MLE, SEL), CHLEB RAZOWY * 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50g, BROKUŁY GOTOWANE 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, JABŁKO PRAŻONE* 80g, RZODKIEWKA 20g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml,	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400ml (GLU, JAJ, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, UDKO GOTOWANE* 160g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g (GLU, MLE), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250ml, SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK ZJOG/ 100g (MLE),	CHLEB RAZOWY * 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g (MLE), POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g (MLE, GOR, SO2), POMIDOR 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt, PODPŁOMYKI 1 Szt 1szt (GLU, MLE),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2159.62 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9075.62 kJ; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 70.44 g; Węglowodany ogółem: 291.03 g; suma cukrów prostych: 47.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; Sól: 8.54 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: ŁATW.Z OGR.TŁ.</b>		
PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml (GLU, MLE), BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50g, WARZYWA GOTOWANE* 60g (SEL), TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g (MLE), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, JABŁKO PRAŻONE* 60g,	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400ml (GLU, JAJ, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, UDKO GOTOWANE* 160g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g (GLU, MLE), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250ml, SZPINAK GOTOWANY* 100g (GLU),	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g (MLE), POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g (MLE, GOR, SO2), BURACZKI Z JABŁKIEM* 70g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml (MLE), PODPŁOMYKI 1 Szt 1szt (GLU, MLE),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2387.08 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10038.05 kJ; Białko ogółem: 133.88 g; Tłuszcz: 75.21 g; Węglowodany ogółem: 307.91 g; suma cukrów prostych: 64.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.00 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; Sól: 7.98 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ</b>		
PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml (GLU, MLE), BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50g, WARZYWA GOTOWANE* 60g (SEL), TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g (MLE), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, JABŁKO PRAŻONE* 60g,	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400ml (GLU, JAJ, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, UDKO GOTOWANE* 160g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g (GLU, MLE), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250ml, SZPINAK GOTOWANY* 100g (GLU),	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g (MLE, GOR, SO2), BURACZKI Z JABŁKIEM* 70g, <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml (MLE), PODPŁOMYKI 1 Szt 1szt (GLU, MLE),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2239.98 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9433.25 kJ; Białko ogółem: 133.78 g; Tłuszcz: 58.96 g; Węglowodany ogółem: 307.80 g; suma cukrów prostych: 64.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; Sól: 7.95 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ</b>		
PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml (GLU, MLE), BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g (MLE), WARZYWA GOTOWANE* 60g (SEL), SZYNKA WP GOT B/SOLI* 50g, JABŁKO PRAŻONE* 60g, <b>II Śniadanie:</b> BUDYŃ B/C* 150ml (MLE),	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400ml (GLU, JAJ, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), SOS WŁASNY 100ml (GLU, MLE, SEL), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g (GLU, MLE), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250ml, SZPINAK GOTOWANY* 100g (GLU), <b>Podwieczorek:</b> CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g (MLE), SZYNKA WP GOT B/SOLI* 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, BURACZKI Z JABŁKIEM * 70g, <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml (MLE), PODPŁOMYKI 1 Szt 1szt (GLU, MLE),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2359.61 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9938.33 kJ; Białko ogółem: 136.52 g; Tłuszcz: 64.90 g; Węglowodany ogółem: 321.92 g; suma cukrów prostych: 72.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; Sól: 4.93 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIAŁKOWA</b>		
<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i>), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i>), SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50g , TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g ( <i>MLE</i>), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml , BROKUŁY GOTOWANE 60g , SAŁATA MASŁOWA 10g , RZODKIEWKA 20g ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i>),</p>	<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i>), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g , UDKO GOTOWANE* 160g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i>), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250ml , SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK ZJOG/ 100g ( <i>MLE</i>),</p> <p><b>Podwieczorek:</b> JABŁKO PIECZONE Z SEREM* 150g ( <i>MLE</i>),</p>	<p>CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</i>), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <i>MLE</i>), POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i>), POMIDOR 80g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i>), PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2522.14 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10603.76 kJ; Białko ogółem: 141.80 g; Tłuszcz: 81.49 g; Węglowodany ogółem: 320.96 g; suma cukrów prostych: 75.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.00 g; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; Sól: 7.93 g;</p>		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: DZIECIĘCA 1-3</b>		
<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 150ml ( <i>GLU, MLE</i>), BUŁKA PSZENNNA KROJ * 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <i>MLE</i>), SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 30g , HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml , BROKUŁY GOTOWANE 60g , SAŁATA MASŁOWA 10g , TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 50g ( <i>MLE</i>), RZODKIEWKA 20g ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM B/CIUKRU* 150ml ,</p>	<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 150ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i>), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g ( <i>MLE</i>), UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 40g , MARCHEW GOTOWANA * 100g ( <i>MLE</i>), SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <i>GLU</i>), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> KIWI 150g ,</p>	<p>BUŁKA PSZENNNA KROJ * 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <i>MLE</i>), POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 50g ( <i>MLE, GOR, SO2</i>), SAŁATA MASŁOWA 10g , POMIDOR 80g , HERBATA B/CIUKRU* 250ml ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i>), PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1156.41 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 4865.38 kJ; Białko ogółem: 66.28 g; Tłuszcz: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 159.54 g; suma cukrów prostych: 50.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.63 g; Błonnik pokarmowy: 21.42 g; Sól: 4.04 g;</p>		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: DZIECIĘCA 4-9</b>		
<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 200ml ( <i>GLU, MLE</i>), CHLEB RAZOWY * 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i>), SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 40g , BROKUŁY GOTOWANE 60g , SAŁATA MASŁOWA 10g , TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 50g ( <i>MLE</i>), RZODKIEWKA 20g , HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM B/CIUKRU* 150ml ,</p>	<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i>), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g , UDKO GOTOWANE* 160g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), MARCHEW GOTOWANA * 100g ( <i>MLE</i>), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250ml , SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK ZJOG/ 100g ( <i>MLE</i>),</p> <p><b>Podwieczorek:</b> KIWI 150g ,</p>	<p>BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), CHLEB RAZOWY * 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i>), POMIDOR 80g , SAŁATA MASŁOWA 10g , POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 60g ( <i>MLE, GOR, SO2</i>), HERBATA B/CIUKRU* 250ml ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i>), PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1932.51 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8119.48 kJ; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 65.19 g; Węglowodany ogółem: 237.32 g; suma cukrów prostych: 58.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; Sól: 6.00 g;</p>		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: DZIECIĘCA 10-18</b>		
<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i>), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i>), SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50g , HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml , BROKUŁY GOTOWANE 60g , SAŁATA MASŁOWA 10g , TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g ( <i>MLE</i>), RZODKIEWKA 20g ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM B/CIUKRU* 150ml ,</p>	<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i>), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g , UDKO GOTOWANE* 160g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i>), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250ml , SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK ZJOG/ 100g ( <i>MLE</i>),</p> <p><b>Podwieczorek:</b> KIWI 150g ,</p>	<p>BUŁKA PSZENNNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i>), POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i>), POMIDOR 80g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA B/CIUKRU* 250ml ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i>), PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2458.34 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10333.78 kJ; Białko ogółem: 134.66 g; Tłuszcz: 80.47 g; Węglowodany ogółem: 314.18 g; suma cukrów prostych: 68.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; Sól: 7.64 g;</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA</b>		
RYŻNA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), PIECZYWO B/ GLUTENOWE* 100g ( <b>ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50g, TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g ( <b>MLE</b> ), BROKUŁY GOTOWANE 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, RZODKIEWKA 20g, <b>II Śniadanie:</b> KISIEL* 150ml,	ROSÓŁ Z MAKARONEM BEZGLUTEN* 400ml ( <b>JAJ, SEL</b> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, UDKO GOTOWANE* 160g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), MARCHEW GOTOWANA * 100g ( <b>MLE</b> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/ CUK 250ml, SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁKUK ZJOG/ 100g ( <b>MLE</b> ), <b>Podwieczorek:</b> KIWI 150g,	PIECZYWO B/ GLUTENOWE* 120g ( <b>ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <b>MLE</b> ), POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), POMIDOR 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/ CUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), WAFEL RYŻOWY* 10g ( <b>SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2325.44 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9750.50 kJ; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 81.44 g; Węglowodany ogółem: 290.28 g; suma cukrów prostych: 74.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.36 g; Sól: 6.91 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: PAKOWATA</b>		
PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU MIX* 400ml ( <b>GLU, MLE</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA MIELONA* 50g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, BROKUŁY PUREE * 60g, TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g ( <b>MLE</b> ), JABŁKO PRAŻONE* 60g, <b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml,	ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX* 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SOS WŁASNY 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <b>GLU, MLE</b> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/ CUK 250ml, SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU</b> ), <b>Podwieczorek:</b> BISZKOPTY B/ CUKRU* 20g ( <b>GLU, JAJ, ORZ</b> ),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/ CUKRU* 250ml, ZUPA PAPA ZMIĘSEM* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), BURACZKI Z JABŁKIEM * 70g, POŁĘDWICA SOPOCKA WP MIELONA* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <b>GLU, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2093.36 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8814.04 kJ; Białko ogółem: 120.87 g; Tłuszcz: 55.44 g; Węglowodany ogółem: 292.01 g; suma cukrów prostych: 73.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.90 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; Sól: 6.79 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: PAKOWATA CUKRZYCOWA</b>		
PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU MIX* 400ml ( <b>GLU, MLE</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA MIELONA* 50g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, POWIDŁA JABŁKOWE* 50g, SAŁATA MASŁOWA 10g, WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <b>SEL</b> ), BROKUŁY GOTOWANE 60g, <b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml,	ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX* 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <b>GLU, MLE</b> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/ CUK 250ml, SOS WŁASNY 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU</b> ), <b>Podwieczorek:</b> KIWI 150g,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/ CUKRU* 250ml, POŁĘDWICA SOPOCKA WP MIELONA* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), ZUPA PAPA ZMIĘSEM* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), BURACZKI Z JABŁKIEM * 70g, <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <b>GLU, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2056.83 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8654.89 kJ; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 53.82 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; suma cukrów prostych: 80.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.07 g; Błonnik pokarmowy: 35.35 g; Sól: 6.79 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: PAKOWATA BEZ MLEKA</b>		
PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ MIX* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, BROKUŁY GOTOWANE 60g, SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA MIELONA* 50g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, <b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml,	ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX* 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SOS WŁASNY 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <b>GLU, MLE</b> ), SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU</b> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/ CUK 250ml, <b>Podwieczorek:</b> RYŻ Z JABŁKIEM* 200g ( <b>MLE</b> ),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), POŁĘDWICA SOPOCKA WP MIELONA* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/ CUKRU* 250ml, ZUPA PAPA ZMIĘSEM* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), BURACZKI Z JABŁKIEM * 70g, <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt, PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <b>GLU, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1987.23 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8362.98 kJ; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 47.96 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; suma cukrów prostych: 68.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.34 g; Błonnik pokarmowy: 34.75 g; Sól: 7.55 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA</b>		
PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU PŁYNNĄ* 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> GALARETKA OWOCOWA PŁYNNĄ* 150ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ),	PŁYNNĄ OB* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/ CUK 250ml, KISIEL* 150ml, <b>Podwieczorek:</b> SEREK NATURALNY HOM* 1szt ( <b>MLE</b> ),	PŁYNNĄ KOL* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), RYŻ Z JABŁKIEM* 200g ( <b>MLE</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/ CUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2094.03 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8801.51 kJ; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 70.22 g; Węglowodany ogółem: 265.08 g; suma cukrów prostych: 60.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.64 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; Sól: 3.83 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: SONDA</b>		
SONDA MLECZNA* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i> ), JOGURT NATURALNY 1ml ( <i>MLE</i> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> GALARETKA OWOCOWA PŁYNNĄ* 150ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</i> ),	SONDA OB* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), KISIEL* 150ml , KOMPOTZ CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250ml , <b>Podwieczorek:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	SONDA KOL* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200ml ( <i>GLU</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2132.71 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8950.44 kJ; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 79.86 g; Węglowodany ogółem: 255.83 g; suma cukrów prostych: 64.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.74 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g; Sól: 2.39 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: SONDA BEZ MLEKA</b>		
SONDA B/ MLEKA ŚN* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), SOK POMIDOROWY* 1szt, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml , <b>II Śniadanie:</b> GALARETKA OWOCOWA PŁYNNĄ* 150ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</i> ),	SONDA B/MLEKA OB* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), KISIEL* 150ml , KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250ml , <b>Podwieczorek:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt,	SONDA B/ML KOL* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200ml ( <i>GLU</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CIUK* 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2121.86 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8910.31 kJ; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 65.43 g; Węglowodany ogółem: 307.38 g; suma cukrów prostych: 73.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.71 g; Błonnik pokarmowy: 40.98 g; Sól: 4.64 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: KLEIKOWA</b>		
KLEIK Z KASZY MANNY* 400g ( <i>GLU</i> ), SUCHARY* 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml ,	KLEIK Z KASZY MANNY* 400g ( <i>GLU</i> ), SUCHARY* 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml ,	KLEIK Z KASZY MANNY* 400g ( <i>GLU</i> ), SUCHARY* 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> SUCHARY* 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 741.88 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 3138.32 kJ; Białko ogółem: 23.34 g; Tłuszcz: 9.38 g; Węglowodany ogółem: 140.54 g; suma cukrów prostych: 0.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 1.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.70 g; Sól: 1.19 g;		
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Dieta: BOGATORESZEKOWA</b>		
PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50g , HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml , WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <i>SEL</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75g ( <i>MLE</i> ), RZODKIEWKA 20g , <b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml ,	ROSÓŁ Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL</i> ), RYŻ BRĄZOWY NA SYPKO * 200g, UDKO GOTOWANE* 160g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOTZ CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250ml , SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁKUK Z JOG/ 100g ( <i>MLE</i> ), <b>Podwieczorek:</b> BROKUŁY GOTOWANE 150g ,	CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <i>MLE</i> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OGÓRKIEM KISZ Z OLEJEM* 130g ( <i>SEL</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml , SAŁATA MASŁOWA 15g , POLĘDWICA SOPOCKA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ), PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2750.36 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11559.33 kJ; Białko ogółem: 143.80 g; Tłuszcz: 89.48 g; Węglowodany ogółem: 362.79 g; suma cukrów prostych: 63.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.56 g; Błonnik pokarmowy: 48.87 g; Sól: 8.68 g;		

Dietetyk

.....