

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: PODSTAWOWA		
KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml (<i>GLU, MLE</i>), CHLEB RAZOWY* 60g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i>), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 15g (<i>MLE</i>), SZYNKA LITEWSKA* 50g, TWAROŻEK* 70g (<i>MLE</i>), POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, RZODKIEWKA 20g,	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMN ZW* 400ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, STEK WP MIEL SMAŻONY 100G Z CEBUL 30G* 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), BURACZKI ZASMAŻANE* 100g (<i>GLU</i>), KOMPOT ZMIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml, SURÓWKA WARZYWNA Z OGÓRKIEM KISZ Z OL* 100g (<i>SEL</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% t 15g (<i>MLE</i>), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), OGÓREK KISZONY* 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml (<i>MLE</i>), Posiłek nocny: KANAPKA Z BUŁKI50G, M.EX.POLEĐWICY SOP 20G 1Por (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2452.30 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10295.64 kJ; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 90.22 g; Węglowodany ogółem: 313.44 g; suma cukrów prostych: 66.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.65 g; Błonnik pokarmowy: 27.26 g; Sól: 10.00 g;		
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: PODSTAWOWA BEZ MLEKA		
KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), CHLEB RAZOWY* 60g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i>), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 15g (<i>MLE</i>), SZYNKA LITEWSKA* 50g, POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt., RZODKIEWKA 20g,	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/ ML* 400ml (<i>GLU, SEL</i>), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, STEK WP MIEL SMAŻONY 100G Z CEBUL 30G* 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), BURACZKI ZASMAŻANE* 100g (<i>GLU</i>), KOMPOT ZMIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml, SURÓWKA WARZYWNA Z OGÓRKIEM KISZ Z OL* 100g (<i>SEL</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% t 15g (<i>MLE</i>), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), OGÓREK KISZONY* 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, Posiłek nocny: KANAPKA Z BUŁKI50G, M.EX.POLEĐWICY SOP 20G 1Por (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.63 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9327.09 kJ; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 75.78 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; suma cukrów prostych: 60.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.96 g; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; Sól: 9.44 g;		
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA		
KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml (<i>GLU, MLE</i>), CHLEB GRAHAM* 40g, BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 15g (<i>MLE</i>), SZYNKA LITEWSKA* 50g, POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, RZODKIEWKA 20g, TWAROŻEK* 70g (<i>MLE</i>),	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (<i>GLU</i>), SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g (<i>SEL</i>), SOS WŁASNY* 100ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), CHLEB GRAHAM* 40g, MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g (<i>MLE</i>), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), SAŁATA MASŁOWA 10g, BROKUŁY GOTOWANE 80g, KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml (<i>MLE</i>), Posiłek nocny: KANAPKA Z BUŁKI50G, M.EX.POLEĐWICY SOP 20G 1Por (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2293.04 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9645.63 kJ; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 72.21 g; Węglowodany ogółem: 315.82 g; suma cukrów prostych: 68.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; Sól: 8.43 g;		
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: ŁATWOSTR. BEZ MLEKA		
KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350ml (<i>GLU, 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>), SZYNKA LITEWSKA* 50g, SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt., RZODKIEWKA 20g,	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/ ML* 400ml (<i>GLU, SEL</i>), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (<i>GLU</i>), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml, SOS WŁASNY* 100ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g (<i>SEL</i>),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), CHLEB GRAHAM* 40g, MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g (<i>MLE</i>), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, BROKUŁY GOTOWANE 80g, JABŁKO 150g, Posiłek nocny: KANAPKA Z BUŁKI50G, M.EX.POLEĐWICY SOP 20G 1Por (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2</i>), SOK POMIDOROWY* 1szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.87 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9274.07 kJ; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 60.56 g; Węglowodany ogółem: 350.25 g; suma cukrów prostych: 85.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.79 g; Błonnik pokarmowy: 38.31 g; Sól: 9.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA		
KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml (GLU, MLE), BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 20g (MLE), SZYNKA LITEWSKA* 50g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, TWAROŻEK* 70g (MLE), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g, JABŁKO PIECZONE* 150g, II Śniadanie: BUDYŃ B/C* 150ml (MLE),	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 200ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (GLU), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml, DYNIA DUSZONA* 100g (GLU),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 120g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 20g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), JABŁKO PRAŻONE* 80g, KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml (MLE), Posiłek nocny: KANAPKA Z BUŁKI 50G, M.EX. POŁĘDWICY SOP 20G 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2545.07 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10701.34 kJ; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 84.13 g; Węglowodany ogółem: 350.16 g; suma cukrów prostych: 100.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.53 g; Sól: 8.38 g;		
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL.		
KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml (GLU, MLE), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYNKA LITEWSKA* 50g, SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, RZODKIEWKA 20g, TWAROŻEK* 70g (MLE), II Śniadanie: JABŁKO 150g,	ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (GLU), KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250ml, ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400ml (GLU, MLE, SEL), SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g (SEL), Podwieczorek: KEFIR NATURALNY 150ml (MLE),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), OGÓREK KISZONY* 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml (MLE), Posiłek nocny: CHLEB RAZOWY* 50g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 5g (MLE), SAŁATA MASŁOWA 10g, POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 20g (MLE, GOR, SO2),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2323.53 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9772.36 kJ; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 69.46 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; suma cukrów prostych: 79.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.00 g; Sól: 10.42 g;		
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: Z OGR.Ł/PRZYSW.WĘGL.B/S		
KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml (GLU, MLE), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt (JAJ), SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, RZODKIEWKA 20g, TWAROŻEK* 70g (MLE), II Śniadanie: JABŁKO 150g,	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/SOLI* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (GLU), KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250ml, SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g (SEL), Podwieczorek: KEFIR NATURALNY 150ml (MLE),	CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g (MLE), SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, BROKUŁY GOTOWANE 80g, KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml (MLE), Posiłek nocny: KANAPKA Z CHLEBA RAZ 30G, M.R. Z WARZYW 30G* 1Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2303.69 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9686.10 kJ; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 74.42 g; Węglowodany ogółem: 305.71 g; suma cukrów prostych: 80.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.84 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Sól: 5.04 g;		
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL. 1500		
KASZA MANNA NA MLEKU* 200ml (GLU, MLE), CHLEB RAZOWY* 30g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 5g (MLE), SZYNKA LITEWSKA* 50g, SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, RZODKIEWKA 20g, TWAROŻEK* 70g (MLE), II Śniadanie: JABŁKO 150g,	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 200ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (GLU), KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250ml, SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g (SEL), Podwieczorek: KEFIR NATURALNY 150ml (MLE),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 20g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB RAZOWY* 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 5g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, OGÓREK KISZONY* 80g, Posiłek nocny: KANAPKA Z CHLEBA RAZ 30G, M.R. SAŁ, POŁĘDWICY SOP 30G* 1Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1549.73 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 6514.76 kJ; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 45.49 g; Węglowodany ogółem: 210.75 g; suma cukrów prostych: 59.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.46 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; Sól: 8.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGL1500B/ML		
KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 200ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), CHLEB RAZOWY * 30g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i>), CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 10g (<i>MLE</i>), SZYNKA LITEWSKA* 50g, JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt (<i>JAJ</i>), SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, RZODKIEWKA 20g, II Śniadanie: JABŁKO 150g,	ZUPA KALAFIOROWA ZZIEMN B/MLEKA* 200ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (<i>GLU</i>), KOMPOTOWOCOWY ZJABŁKIEM B/C* 250ml, SURÓWKA WARZYWNA Z OLI 100g (<i>SEL</i>), Podwieczorek: SOK POMIDOROWY* 1szt,	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>), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, OGÓREK KISZONY* 80g, Posiłek nocny: KANAPKA ZCHLEBA RAZ 30G, M.R, SAŁ, POŁĘDWICY SOP30G* 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1569.37 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 6579.13 kJ; Białko ogółem: 74.84 g; Tłuszcz: 56.24 g; Węglowodany ogółem: 204.04 g; suma cukrów prostych: 49.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; Sól: 11.07 g;		
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGL. B/ML		
KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), CHLEB RAZOWY* 60g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i>), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 15g (<i>MLE</i>), SZYNKA LITEWSKA* 50g, SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, RZODKIEWKA 20g, POWIDŁA JABŁKOWE* 70g, II Śniadanie: JABŁKO 150g,	ZUPA KALAFIOROWA ZZIEMN B/MLEKA* 200ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (<i>GLU</i>), KOMPOTOWOCOWY ZJABŁKIEM B/C* 250ml, SURÓWKA WARZYWNA Z OLI 100g (<i>SEL</i>), Podwieczorek: SOK POMIDOROWY* 1szt,	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 Z INDYKA PRASOWANA* 70g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, OGÓREK KISZONY* 80g, Posiłek nocny: KANAPKA ZCHLEBA RAZ 30G, M.R, SAŁ, POŁĘDWICY SOP30G* 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1976.39 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8298.37 kJ; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 60.68 g; Węglowodany ogółem: 297.62 g; suma cukrów prostych: 61.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; Sól: 11.99 g;		
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLNISKOTŁ		
KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml (<i>GLU, MLE</i>), CHLEB RAZOWY* 60g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i>), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 10g (<i>MLE</i>), SZYNKA LITEWSKA* 50g, TWAROŻEK* 70g (<i>MLE</i>), POWIDŁA JABŁKOWE* 70g, MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 60g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, II Śniadanie: WAFEL RYŻOWY 2 SZT* 20g,	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMN B/MLEKA DIETA* 400ml (<i>GLU, SEL</i>), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (<i>GLU</i>), DYNIA DUSZONA* 100g (<i>GLU</i>), KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250ml, Podwieczorek: KEFIR NATURALNY 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% 10g (<i>MLE</i>), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), JABŁKO PRAŻONE* 80g, KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml (<i>MLE</i>), Posiłek nocny: KANAPKA ZCHLEBA RAZ 50G, M, EX, SAŁ, POŁĘDWICY SOP20G* 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2331.54 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9817.58 kJ; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 59.58 g; Węglowodany ogółem: 353.91 g; suma cukrów prostych: 84.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.74 g; Błonnik pokarmowy: 30.23 g; Sól: 8.99 g;		
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ		
KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml (<i>GLU, MLE</i>), CHLEB RAZOWY * 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i>), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 15g (<i>MLE</i>), SZYNKA LITEWSKA* 50g, TWAROŻEK* 70g (<i>MLE</i>), POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, RZODKIEWKA 20g,	ZUPA KALAFIOROWA ZZIEMNIANKAMI* 400ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (<i>GLU</i>), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI 100g (<i>SEL</i>), KOMPOT Z MIESZ OW ZJABŁKIEM ZI CUK* 250ml,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), CHLEB RAZOWY * 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</i>), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g (<i>MLE</i>), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), SAŁATA MASŁOWA 10g, KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml (<i>MLE</i>), BROKUŁY GOTOWANE 80g, Posiłek nocny: KANAPKA Z BUŁKI 50G, M, EX, POŁĘDWICY SOP 20G 1Por (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2286.73 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9622.79 kJ; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 71.85 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; suma cukrów prostych: 67.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; Sól: 8.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M		
KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350ml (GLU, MLE, SEL), CHLEB RAZOWY * 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYNKA LITEWSKA* 50g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt., POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, RZODKIEWKA 20g, HERBATA B/CUKRU* 250ml,	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/ ML* 400ml (GLU, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (GLU), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml, SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g (SEL),	CHLEB RAZOWY * 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, BROKUŁY GOTOWANE 80g, Posiłek nocny: KANAPKA Z BUŁKI 50G, M.EX.POLEĐWICY SOP 20G 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2070.56 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8709.73 kJ; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 59.00 g; Węglowodany ogółem: 320.39 g; suma cukrów prostych: 62.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; Sól: 7.81 g;		
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: ŁATW.Z OGR.TŁ.		
KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml (GLU, MLE), BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), SZYNKA LITEWSKA* 50g, TWAROŻEK* 70g (MLE), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g, SZYNKA LITEWSKA* 50g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, JABŁKO PIECZONE* 150g,	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (GLU), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml, DYNIA DUSZONA* 100g (GLU),	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), WARZYWA GOTOWANE* 80g (SEL), HERBATA B/CUKRU* 250ml, Posiłek nocny: KANAPKA Z BUŁKI 50G, M.EX.POLEĐWICY SOP 20G 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2303.84 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9698.43 kJ; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 62.46 g; Węglowodany ogółem: 340.71 g; suma cukrów prostych: 75.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; Sól: 10.15 g;		
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ		
KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml (GLU, MLE), BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), SZYNKA LITEWSKA* 50g, TWAROŻEK* 70g (MLE), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g, JABŁKO PIECZONE* 150g, HERBATA B/CUKRU* 250ml,	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (GLU), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml, DYNIA DUSZONA* 100g (GLU),	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), WARZYWA GOTOWANE* 80g (SEL), HERBATA B/CUKRU* 250ml, Posiłek nocny: KANAPKA BUŁKA 50G, WEDLINA 20G B/ MASŁA 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2076.78 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8760.83 kJ; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 340.03 g; suma cukrów prostych: 75.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.22 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; Sól: 8.29 g;		
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ		
KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml (GLU, MLE), BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, TWAROŻEK* 70g (MLE), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt., JABŁKO PIECZONE* 150g, II Śniadanie: BUDYŃ B/C* 150ml (MLE),	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (GLU), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml, DYNIA DUSZONA* 100g (GLU), Podwieczorek: KEFIR NATURALNY 150ml (MLE),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g (MLE), SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, WARZYWA GOTOWANE* 80g (SEL), Posiłek nocny: KANAPKA Z BUŁKI 30G, M.EX., MIĘ SZYNKĄ GOT 20G* 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2394.92 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10080.13 kJ; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 67.05 g; Węglowodany ogółem: 347.09 g; suma cukrów prostych: 113.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.40 g; Błonnik pokarmowy: 29.13 g; Sól: 4.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: BOGATOBIAŁKOWA		
KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml (GLU, MLE), CHLEB RAZOWY * 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYNKA LITEWSKA* 50g, TWAROŻEK* 70g (MLE), POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml, RZODKIEWKA 20g, II Śniadanie: BUDYŃ B/C* 150ml (MLE),	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (GLU), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml, SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g (SEL), Podwieczorek: KEFIR NATURALNY 150ml (MLE),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 30g (MLE, GOR), SAŁATA MASŁOWA 10g, KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml (MLE), BROKUŁY GOTOWANE 80g, Posiłek nocny: KANAPKA Z BUŁKI50G, M.EX.POLEĐWICY SOP 20G 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2468.99 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10294.69 kJ; Białko ogółem: 121.65 g; Tłuszcz: 75.78 g; Węglowodany ogółem: 338.98 g; suma cukrów prostych: 86.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.48 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; Sól: 9.39 g;		
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: DZIECIĘCA 1-3		
KASZA MANNA NA MLEKU* 150ml (GLU, MLE), BUŁKA PSZENNA KROJ* 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 5g (MLE), SZYNKA LITEWSKA* 30g, POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml, RZODKIEWKA 20g, TWAROŻEK* 50g (MLE), II Śniadanie: JABŁKO 100g,	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI * 150ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), BURACZKI OPRÓSZANE* 70g (GLU), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/CIUKRU* 250ml, SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 70g (SEL), Podwieczorek: KEFIR NATURALNY 150ml (MLE),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 5g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml, BROKUŁY GOTOWANE 80g, Posiłek nocny: KANAPKA Z BUŁKI50G, M.EX.POLEĐWICY SOP 20G 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1208.16 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 5083.23 kJ; Białko ogółem: 62.72 g; Tłuszcz: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 164.83 g; suma cukrów prostych: 48.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.28 g; Błonnik pokarmowy: 17.63 g; Sól: 4.67 g;		
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: DZIECIĘCA 4-9		
KASZA MANNA NA MLEKU* 200ml (GLU, MLE), CHLEB RAZOWY * 30g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), SZYNKA LITEWSKA* 50g, POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml, RZODKIEWKA 20g, TWAROŻEK* 70g (MLE), II Śniadanie: JABŁKO 100g,	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 200ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (GLU), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml, SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g (SEL), Podwieczorek: KEFIR NATURALNY 150ml (MLE),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB RAZOWY * 30g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), SAŁATA MASŁOWA 10g, KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml (MLE), BROKUŁY GOTOWANE 80g, Posiłek nocny: KANAPKA Z BUŁKI50G, M.EX.POLEĐWICY SOP 20G 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1811.32 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7618.90 kJ; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 58.42 g; Węglowodany ogółem: 237.80 g; suma cukrów prostych: 74.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.95 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; Sól: 7.10 g;		
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: DZIECIĘCA 10-18		
KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml (GLU, MLE), CHLEB RAZOWY * 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYNKA LITEWSKA* 50g, POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml, RZODKIEWKA 20g, TWAROŻEK* 70g (MLE), II Śniadanie: JABŁKO 150g,	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (GLU), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml, SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g (SEL), Podwieczorek: KEFIR NATURALNY 150ml (MLE),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB RAZOWY * 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), SAŁATA MASŁOWA 10g, KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml (MLE), BROKUŁY GOTOWANE 80g, Posiłek nocny: KANAPKA Z BUŁKI50G, M.EX.POLEĐWICY SOP 20G 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2439.73 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10266.29 kJ; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 75.15 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; suma cukrów prostych: 90.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sól: 8.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: DZIECIĘCA POOPERACYJNA		
KASZA MANNA NA MLEKU* 200ml (GLU, MLE), BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYNKA LITEWSKA* 50g, MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, TWARÓŻEK* 70g (MLE), II Śniadanie: JABŁKO PIECZONE* 150g,	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (GLU), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml, DYNIA DUSZONA* 100g (GLU), Podwieczorek: SEREK NATURALNY HOM* 1szt (MLE),	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), JABŁKO PRAŻONE* 80g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, Posiłek nocny: KANAPKA Z BUŁKI50G, M.EX.POLEDWICY SOP 20G 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2350.60 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9886.94 kJ; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 69.58 g; Węglowodany ogółem: 334.57 g; suma cukrów prostych: 78.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.90 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; Sól: 8.96 g;		
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: BEZMLECZNA		
KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350ml (GLU, MLE, SEL), BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), SZYNKA LITEWSKA* 50g, MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt (JAJ), JABŁKO PIECZONE* 150g,	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMN B/MLEKA DIETA* 400ml (GLU, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (GLU), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml, SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), DYNIA DUSZONA* 100g (GLU),	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 10g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), HERBATA B/CUKRU* 250ml, WARZYWA GOTOWANE* 80g (SEL), Posiłek nocny: KANAPKA Z BUŁKI50G, M.EX.POLEDWICY SOP 20G 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2), MIÓD JEDN 25g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2224.93 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9361.55 kJ; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 61.40 g; Węglowodany ogółem: 346.02 g; suma cukrów prostych: 60.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; Sól: 8.27 g;		
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: BIEGUNKOWA		
KLEIK Z KASZY MANNY* 400g (GLU), BUŁKA PSZENNA KROJ * 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 5g (MLE), POWIDŁA JABŁKOWE* 50g, SUCHARY* 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), HERBATA B/CUKRU* 250ml, MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g, II Śniadanie: CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g,	ZUPA RYŻOWA* 400ml (MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARCHEW GOTOWANA * 150g (MLE), HERBATA B/CUKRU* 250ml, Podwieczorek: KISIEL* 150ml,	RYŻ Z JABŁKIEM* 200g (MLE), SUCHARY* 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), BUŁKA PSZENNA KROJ * 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 5g (MLE), KLEIK Z KASZY MANNY* 400g (GLU), HERBATA B/CUKRU* 250ml, Posiłek nocny: SUCHARY 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1752.23 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7385.42 kJ; Białko ogółem: 57.76 g; Tłuszcz: 40.89 g; Węglowodany ogółem: 298.45 g; suma cukrów prostych: 36.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.88 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; Sól: 2.58 g;		
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: BEZGLUTENOWA		
RYŻNA MLEKU* 350ml (MLE), PIECZYWO B/GLUTENOWE* 100g (ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYNKA LITEWSKA* 50g, POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, RZODKIEWKA 20g, TWARÓŻEK* 70g (MLE), II Śniadanie: JABŁKO 150g,	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/ GLUT* 400ml (MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, UDZIEC ZKURCZAKA PIECZONY* 80g, BURACZKI GOTOWANE* 100g, KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml, SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g (SEL), Podwieczorek: KEFIR NATURALNY 150ml (MLE),	PIECZYWO B/GLUTENOWE* 120g (ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), SAŁATA MASŁOWA 10g, OGÓERK KISZONY* 80g, KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml (MLE), Posiłek nocny: KANAPKA Z PIECZ B/GLUT 50G.M.EX.SAŁ.SZYNKA DĘBOWA20G 1Por (SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2309.87 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9684.77 kJ; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 76.93 g; Węglowodany ogółem: 316.12 g; suma cukrów prostych: 94.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.61 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; Sól: 9.90 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: PAPKOWATA		
KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400ml (<i>GLU, MLE</i>), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 10g (<i>MLE</i>), SZYNKA LITEWSKA MIELONA* 50g, SAŁATA MASŁOWA 10g, MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 60g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, TWAROŻEK* 70g (<i>MLE</i>), JABŁKO PIECZONE* 150g, II Śniadanie: BUDYŃ B/C* 150ml (<i>MLE</i>),	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK MIX* 400ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), SOS KOPERKOWY* 100ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (<i>GLU</i>), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml, DYNIA DUSZONA* 100g (<i>GLU</i>), Podwieczorek: BISZKOPTY* 20g (<i>GLU, JAJ, ORZ</i>),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 10g (<i>MLE</i>), SZYNKA Z INDYKA PRASOWAANA MIELONA* 70g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), SAŁATA MASŁOWA 10g, ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml (<i>MLE</i>), WARZYWA GOTOWANE* 80g (<i>SEL</i>), Posiłek nocny: KEFIR NATURALNY 150ml (<i>MLE</i>), BUŁKA PSZENNA KROJONA ZMASŁEM* 35g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2404.29 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10118.72 kJ; Białko ogółem: 124.23 g; Tłuszcz: 70.36 g; Węglowodany ogółem: 333.67 g; suma cukrów prostych: 115.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; Sól: 7.59 g;		
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: PAPKOWATA CUKRZYCOWA		
KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400ml (<i>GLU, MLE</i>), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 10g (<i>MLE</i>), SZYNKA LITEWSKA MIELONA* 50g, MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, TWAROŻEK* 70g (<i>MLE</i>), JABŁKO PIECZONE* 150g, II Śniadanie: BUDYŃ B/C* 150ml (<i>MLE</i>),	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK MIX* 400ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), SOS KOPERKOWY* 100ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), KOMPOTOWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250ml, BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (<i>GLU</i>), DYNIA DUSZONA* 100g (<i>GLU</i>), Podwieczorek: CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 10g (<i>MLE</i>), SZYNKA Z INDYKA PRASOWAANA MIELONA* 70g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), SAŁATA MASŁOWA 10g, ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml (<i>MLE</i>), WARZYWA GOTOWANE* 80g (<i>SEL</i>), Posiłek nocny: KEFIR NATURALNY 150ml (<i>MLE</i>), BUŁKA PSZENNA KROJONA ZMASŁEM* 35g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2360.81 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9934.18 kJ; Białko ogółem: 123.62 g; Tłuszcz: 70.13 g; Węglowodany ogółem: 324.58 g; suma cukrów prostych: 101.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.79 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; Sól: 7.52 g;		
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: PAPKOWATA BEZ MLEKA		
KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 10g (<i>MLE</i>), SAŁATA MASŁOWA 10g, SZYNKA LITEWSKA MIELONA* 50g, MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 60g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, JABŁKO PIECZONE* 150g, II Śniadanie: KISIEL B/C* 150ml,	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK MIX* 400ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (<i>GLU</i>), SOS KOPERKOWY* 100ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml, DYNIA DUSZONA* 100g (<i>GLU</i>), Podwieczorek: BISZKOPTY* 20g (<i>GLU, JAJ, ORZ</i>),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 10g (<i>MLE</i>), SZYNKA Z INDYKA PRASOWAANA MIELONA* 70g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, WARZYWA GOTOWANE* 80g (<i>SEL</i>), Posiłek nocny: RYŻ Z JABŁKIEM* 200g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2050.97 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8624.96 kJ; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 51.39 g; Węglowodany ogółem: 331.48 g; suma cukrów prostych: 95.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.55 g; Błonnik pokarmowy: 35.11 g; Sól: 6.04 g;		
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: PŁYNNA		
KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNNA* 400ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), SEREK NATURALNY HOM* 1szt (<i>MLE</i>), HERBATA B/CUKRU* 250ml, II Śniadanie: SOK JABŁKOWY* 200ml,	PŁYNNA OB* 500ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>), KISIEL* 150ml, KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml, Podwieczorek: KEFIR NATURALNY 150ml (<i>MLE</i>),	PŁYNNA KOL* 500ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>), KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200ml (<i>GLU</i>), KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml (<i>MLE</i>), Posiłek nocny: SOK POMIDOROWY* 1szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2155.08 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9067.13 kJ; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 69.18 g; Węglowodany ogółem: 281.24 g; suma cukrów prostych: 94.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; Sól: 4.70 g;		
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: SONDA		
SONDA MLECZNA* 500ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i>), SEREK NATURALNY HOM* 1szt (<i>MLE</i>), HERBATA B/CUKRU* 250ml, II Śniadanie: SOK JABŁKOWY* 200ml,	SONDA OB* 500ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>), KISIEL* 150ml, KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml, Podwieczorek: 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>), Posiłek nocny: SOK POMIDOROWY* 1szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.13 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9638.88 kJ; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 81.63 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g; suma cukrów prostych: 93.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.42 g; Sól: 4.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: SONDA BEZ MLEKA		
SONDA B/ MLEKA ŚN* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL), SOK POMARAŃCZOWY* 200ml , HERBATA B/CUKRU* 250ml , II Śniadanie: GALARETKA OWOCOWA PŁYNNNA* 150ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ),	SONDA B/MLEKA OB* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL), KOMPOTZ MIESZ OWZ JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml , KISIEL* 150ml , Podwieczorek: SOK JABŁKOWY* 200ml ,	SONDA B/ML KOL* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL), KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200ml (GLU), HERBATA B/CUKRU* 250ml , Posiłek nocny: SOK POMIDOROWY* 1szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.64 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9147.07 kJ; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 65.01 g; Węglowodany ogółem: 322.15 g; suma cukrów prostych: 90.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.59 g; Błonnik pokarmowy: 35.71 g; Sól: 3.15 g;		
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: KLEIKOWA		
KLEIK ZKASZY MANNY* 400g (GLU), SUCHARY* 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), HERBATA B/CUKRU* 250ml ,	KLEIK ZKASZY MANNY* 400g (GLU), SUCHARY* 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), HERBATA B/CUKRU* 250ml ,	KLEIK ZKASZY MANNY* 400g (GLU), SUCHARY* 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), HERBATA B/CUKRU* 250ml , Posiłek nocny: KLEIK ZKASZY MANNY* 400g (GLU), SUCHARY 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 828.48 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 3505.89 kJ; Białko ogółem: 25.50 g; Tłuszcz: 9.70 g; Węglowodany ogółem: 159.62 g; suma cukrów prostych: 0.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 1.14 g; Błonnik pokarmowy: 19.30 g; Sól: 1.19 g;		

Dietetyk

.....