

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2023.11.26. niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300ml, (MI)* Szynka hetmańska 45 g (Sj) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Kapusta pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak pieczony 120 g Ryż 200 g Marchew got. 130 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g	Energia: 2100kcal Białko: 80 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 23,1 g Węgl./w tym cukry:295 g/50g Błonnik: 31g Sód:1600 mg
		Łatwostrawna	Kakao na mleku 300ml, (MI) Szynka hetmańska 45 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Kapusta pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak w sosie 120 g (GI) Ryż 200 g Marchew got. 130 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Polędwica drobiowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g	Energia: 2105 kcal Białko: 81,1 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 22,8 g Węgl./w tym cukry:285 g/50g Błonnik: 31g Sód:1615 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Paszтет (wyrób własny) 50g (GL,J,S) Szynka hetmańska 45 g (Sj) Pieczywo razowe 160 g (GI) Kapusta pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka z indyka (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak w sosie 120 g (GI) Ryż brązowy 200 g Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot b/c 300 ml	Kisiel 200 g Wafle ryżowe 2 szt.	Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g	Energia: 2103 kcal Białko: 81,5 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1610 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Szynka hetmańska 45 g (Sj) Pieczywo razowe 160 g (GI) Kapusta pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka z indyka (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak w sosie 120 g (GI) Ryż brązowy 200 g Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot b/c 300 ml	Kisiel 200 g Wafle ryżowe 2 szt.	Pasta z ciecierzycy w60 g Masło 20 g (MI) pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g II kolacja: Kanapka z chleba pełnoziarnistego, szynki z indyka, sałaty (GI,Sj)	Energia: 2185 kcal Białko: 82,3 g Tł. Ogółem: 45,1 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:292 g/46g Błonnik: 32,6g Sód:1615 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca
Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki							
Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2023.11.27. poniedziałek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 400ml, (MI,GI)* Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (Sj,GI) Pieczywo pszenno-żytnie 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Ketchup 15 g		Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Sos pieczarkowy 200g (GI,MI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 60g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata z pomidorem 100 g	Energia: 2185 kcal Białko: 80 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 31,2g Sód:1605 mg
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400ml, (MI,GI) Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (Sj,GI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15g Ketchup 15 g		Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Sos pieczarkowy 200g (GI,MI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 60g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata z pomidorem 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2185 kcal Białko: 80 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 31,2g Sód:1605 mg
	Cukrzycowa 5 posiłków	Pieczywo razowe 160 g (GI) Szynka z indyka 45 g (Sj) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Sos pieczarkowy 200g (GI,MI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 60g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata z pomidorem 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2158 kcal Białko: 81,3 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:300 g/51g Błonnik: 32,4g Sód:1670 mg
	Cukrzycowa 6 posiłków	Pieczywo razowe 160 g (GI) Szynka z indyka 45 g (Sj) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Sos pieczarkowy 200g (GI,MI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 60g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata z pomidorem 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, sera żółtego, sałaty (GI,MI)	Energia: 2210 kcal Białko: 82,5 g Tł. Ogółem: 45,3 g Kw. Nasycone: 23,2 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 32,6g Sód:1682 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca
Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki							
Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2023.11.28. wtorek	Podstawowa	Zacierki na mleku 350 ml (MI,GI)* Jajko 2 szt. (J) majonez 30 g (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa krupnik 400ml (GI) Pierogi z mięsem polane cebulką 7 szt. (GI,J) Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 g	Energia: 2189 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 45,2 g Kw. Nasycone: 23,8 g Węgl./w tym cukry: 299 g/52g Błonnik: 32g Sód: 1610 mg
	Łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka tostowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g		Zupa krupnik 400ml (GI) Pierogi z mięsem 7 szt. (GI,J) Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2109 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 291 g/51g Błonnik: 32g Sód: 1600 mg
	Cukrzycowa 5 posiłków	Jajko 2 szt. (J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska(20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa krupnik 400ml (GI) Pierogi z mięsem 7 szt. (GI,J) Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml (MI) płatki owsiane 20g (GI)	Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2200 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 44,2 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 287 g/49g Błonnik: 32,8 g Sód: 1605 mg
	Cukrzycowa 6 posiłków	Jajko 2 szt. (J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska(20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa krupnik 400ml (GI) Pierogi z mięsem 7 szt. (GI,J) Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml (MI) płatki owsiane 20g (GI)	Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, sera żółtego, pomidora (GI,MI)	Energia: 2240 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 44,4 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 290g/49g Błonnik: 32,9 g Sód: 1608 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca
Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2023.11.29. środa	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku b/c 350 ml, (MI)* Pasta pomidorowa 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100 g		Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Kotlet schabowy 100 g (GI,J) ziemniaki 200g buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Kaszanka na ciepło z cebulką (wyrób własny) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 50 g musztarda 15 g (G)	Energia: 2220 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry: 320 g/53g Błonnik: 33,2g Sód: 1681 mg
		Łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku b/c 350 ml, (MI) Pasta pomidorowa 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	+	Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 50 g	Energia: 2200 kcal Białko: 96,2 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 305 g/52g Błonnik: 33,3g Sód: 1675 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Pasta pomidorowa 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) herbata b/c 300 ml Ogórek 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g surówka z białej kapusty 130 g (MI) Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 ml (MI) Musli 30 g	Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 50 g	Energia: 2262 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 45,4 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry: 280 g/51g Błonnik: 33,8g Sód: 1690 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Pasta pomidorowa 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) herbata b/c 300 ml Ogórek 100 g	Kanapka z Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g surówka z białej kapusty 130 g (MI) Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 ml (MI) Musli 30 g	Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 50 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej, ogórka (GI,Sj)	Energia: 2298 kcal Białko: 97,5 g Tł. Ogółem: 45,5 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 285 g/51g Błonnik: 34g Sód: 1700 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca
Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Ryehlińskiego 1, 05-091 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2023.11.30. czwartek	Podstawowa		Płatki owsiane mleku 400 ml, (MI,GI)* Ser topiony 50 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Dżem 30 g		Zupa kalafiorowa 400 ml (GI) Leczo 200 g (Sj, GI) Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Kapusta czerwona z rodzynkami 50 g (MI)	Energia: 2189 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 47 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 338 g/53g Błonnik: 35g Sód: 1601 mg
	Łatwostrawna		Płatki owsiane mleku 400 ml, (MI,GI) Szynka królewska 50 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Dżem 30 g		Zupa kalafiorowa 400 ml (GI) Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g (GI) Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2026 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry: 330 g/53g Błonnik: 34,2g Sód: 1590 mg
	Cukrzycowa 5 posiłków		Szynka królewska 50 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GI) Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Kapusta czerwona z rodzynkami 50 g (MI)	Energia: 2232 kcal Białko: 97,1 g Tł. Ogółem: 45,4 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 289 g/51g Błonnik: 33,5g Sód: 1641 mg
	Cukrzycowa 6 posiłków		Szynka królewska 50 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GI) Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Kapusta czerwona z rodzynkami 50 g (MI) II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej, ogórka (GI,Sj)	Energia: 2227 kcal Białko: 97,8 g Tł. Ogółem: 45,5 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 291 g/51g Błonnik: 33,6g Sód: 1642 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca
Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2023.12.01. piątek		Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MI)* Pasta jajeczna 60 g (J,G) Masło 20 g (MI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Pomidorowa z makaronem 400ml (GI,J) Filet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Paszтет z ciecierzycy 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2200 kcal Białko: 93,8 g Tł. Ogółem: 45,1 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:380 g/43g Błonnik: 34g Sód:1608 mg
		Łatwostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MI) Pasta jajeczna 60 g (J,MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Pomidorowa z makaronem 400ml (GI,J) Pulpet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2170 kcal Białko: 94,3 g Tł. Ogółem: 44,9 g Kw. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:366 g/53g Błonnik: 33,5g Sód:1600 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Pasta jajeczna 60 g (J,MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj))	Pomidorowa z makaronem 400ml (GI,J) Pulpet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt nat.200 ml (MI) Wafle ryżowe 2 szt.	Paszтет z ciecierzycy 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g	Energia: 2210 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 45,7 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 33,5g Sód:1600 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Pasta jajeczna 60 g (J,MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Pomidorowa z makaronem 400ml (GI,J) Pulpet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt nat.200 ml (MI) Wafle ryżowe 2 szt.	Paszтет z ciecierzycy 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy sopockiej, ogórka (GI,Sj)	Energia: 2295 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 45,3 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 34 g Sód:1605 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca
Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	2023.12.02. sobota		Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (MI) Ser żółty 50 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa ryżanka 400ml Łazanki 350 g (GI,J,Sj) Cukier 15 g owoc		Pasta mięsna 60 g (GI,Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2108 kcal Białko: 85,6 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23,6 g Węgl./w tym cukry:391g/54g Błonnik: 33g Sód:1712 mg
			Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Szynka hetmańska45 g (Sj) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa ryżanka 400ml Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta mięsna łatwostrawna 60 g (GI,Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2200kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:380 g/54g Błonnik: 33,3 g2g Sód:1688 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Kakao na mleku 300 ml (MI) Ser żółty 50 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI)	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa ryżanka 400ml Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g	Pasta mięsna łatwostrawna 60 g (GI,Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g	Energia: 2290kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:390 g/54,3g Błonnik: 33,4g Sód:1652 mg
			Cukrzycowa 6 posiłków	Kakao na mleku 300 ml (MI) Ser żółty 50 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI)	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa ryżanka 400ml Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g	Pasta mięsna łatwostrawna 60 g (GI,Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej i rzodkiewki (GI,Sj)	Energia: 2302kcal Białko: 99 g Tł. Ogółem: 44,6 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:373 g/54g Błonnik: 33,5g Sód:1652 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca
Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki	2023.12.03. niedziela		Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Serek homogenizowany (wyrób własny) 80g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) owoc Dżem 30g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa rosół z makaronem 400 g (GI,J) Kotlet z piersi kurczaka 100 g (GI,J) ziemniaki 200g buraki got 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Polędwica drobiowa 45g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałatka colesław 100 g (MI)	Energia: 2270 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:300 g/52g Błonnik: 31,2g Sód:1625 mg
			Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Serek homogenizowany (wyrób własny) 80g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) owoc Dżem 30g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa rosół z makaronem 400 g (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g buraki got 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Polędwica drobiowa 45g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2270 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 44,1 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:300 g/52g Błonnik: 31,2g Sód:1625 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Serek homogenizowany (wyrób własny) 80g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) owoc Masło 20 g (MI)	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa rosół z makaronem 400 g (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 g (MI) Musli 20 g (GI)	Polędwica drobiowa 45g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałatka colesław 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Energia: 2274 kcal Białko: 99,3 g Tł. Ogółem: 45,3 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:308 g/52g Błonnik: 32,4g Sód:1675 mg
			Cukrzycowa 6 posiłków	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Serek homogenizowany (wyrób własny) 80g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) owoc Masło 20 g (MI)	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa rosół z makaronem 400 g (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 g (MI) Musli 20 g (GI)	Polędwica drobiowa 45g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałatka colesław 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z grahamki, pasty z czerwonej fasoli, sałaty (GI)	Energia: 2290 kcal Białko: 100,5 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 23,2 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 32,5g Sód:1680 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca
Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

2023.12.04. poniedziałek

Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2023.12.04. poniedziałek	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MI)* Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (G,J) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Surówka z kapusty pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Salatka jarzynowa z kurczakiem 200g (G,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2230kcal Białko: 94,3 g Tł. Ogółem: 44,4 g Kw. Nasycone: 23,1 g Węgl./w tym cukry: 380 g/53g Błonnik: 33,3g Sód: 1780 mg
	Łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MI) Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Cukier 15 g Herbata b/c 300 ml		Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (G,J) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Surówka z kapusty pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Polędwica drobiowa 50g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2200kcal Białko: 94,6 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 370 g/53g Błonnik: 33 g Sód: 1650 mg
	Cukrzycowa 5 posiłków	Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (G,J) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Surówka z kapusty pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml (MI) Płatki owsiane 20g (GI)	Polędwica drobiowa 50g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2251kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 44,1 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry: 375 g/53g Błonnik: 33,4g Sód: 1710 mg
	Cukrzycowa 6 posiłków	Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (G,J) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Surówka z kapusty pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml (MI) Płatki owsiane 20g (GI)	Polędwica drobiowa 50g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego z polędwicą drobiową i pomidorem (GI,MI)	Energia: 2291kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 44,3 g Kw. Nasycone: 22,8 g Węgl./w tym cukry: 380 g/53g Błonnik: 33,6g Sód: 1712 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca
Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2023.12.05. wtorek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MI,GI)* Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (Sj,GI) Masło 20 g (MI) Ketchup 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Kopytka ze skwarkami 250g (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Paprykarz (wyrób własny) 80 g (R) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2190 kcal Białko: 85,5 g Tł. Ogółem: 48 g Kw. Nasycone: 23,1 g Węgl./w tym cukry: 302 g/52g Błonnik: 31g Sód:1680 mg
		Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MI,GI) Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (Sj,GI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ketchup 15 g		Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Kopytka 350g (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Paprykarz (wyrób własny) 80 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2100 kcal Białko: 85,3 g Tł. Ogółem: 44,1 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:295 g/51g Błonnik: 31g Sód:1618 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Szynka tostowa 45 g (Sj) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska (15g), ogórek 25 g (GI,MI,Sj)	Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Kopytka 350g (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Paprykarz (wyrób własny) 80 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g	Energia: 2198 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 44,6 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32g Sód:1610 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Szynka tostowa 45 g (Sj) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska (15g), ogórek 25 g (GI,MI,Sj)	Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Kopytka 350g (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Paprykarz (wyrób własny) 80 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, sera żółtego, sałaty (GI,MI)	Energia: 2203 kcal Białko: 86,5 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:290 g/46g Błonnik: 32,6g Sód:1613 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca
Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.