

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki	2023.12.16. sobota		Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 300 ml(MI)* Szynka hetmańska 45 g(Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 160 g(GI) Kap.pekińska z pomidorem i sosem winegrette 100 g Cukier 15 g		Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Spaghetti bolognese (200g+150g) (GI,J) Cukier 15 g owoc		Pasta mięsna 60 g (Sj,GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałatka colesław 100 g (MI)	Energia: 2150 kcal Białko: 84,3 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:290 g/50g Błonnik: 31g Sód:1615 mg
			Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku 300 ml(MI)* Szynka hetmańska 45 g(Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Kap.pekińska z pomidorem i sosem winegrette100g Cukier 15 g		Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Spaghetti bolognese (200g+150g) (GI,J) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta mięsna lekkostrawna 60 g (Sj,GI,J,MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 30g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2100 kcal Białko: 84,2 g Tł. Ogółem: 44,3 g Kw. Nasycone: 22,8 g Węgl./w tym cukry:285 g/50g Błonnik: 31g Sód:1610 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Kawa zbożowa na mleku 300ml (MI) Szynka hetmańska 45 g(Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Kap.pekińska z pomidorem i sosem winegrette 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka z indyka (20g), pomidor 30g (GI,MI,Sj)	Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Spaghetti bolognese (makaron pełnoziarnisty) (200g+150g) (GI,J) Kompot b/c 300 ml owoc	Jogurt nat. 200 ml (MI) musli	Pasta mięsna lekkostrawna 60 g (Sj,GI,J,MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałatka colesław 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Energia: 2110 kcal Białko: 81,7 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1612 mg
			Cukrzycowa 6 posiłków	Kawa zbożowa na mleku 300ml (MI) Szynka hetmańska 45 g(Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Kap.pekińska z pomidorem i sosem winegrette 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka z indyka (20g), pomidor 30g (GI,MI,Sj)	Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Spaghetti bolognese (makaron pełnoziarnisty) (200g+150g) (GI,J) Kompot b/c 300 ml owoc	Jogurt nat. 200 ml (MI) musli	Pasta mięsna lekkostrawna 60 g (Sj,GI,J,MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałatka colesław 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, poledwicy sopockiej,pomidora i cebuli (GI,Sj)	Energia: 2202 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 45,2 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:292 g/46g Błonnik: 32,7g Sód:1620 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
	2023.12.17. niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku b/c 300 ml, (MI)* Pieczywo pszenno-żytnie 160 g (GI) Twaróg 60 g (MI) Masło 20 g (MI) Sałata 10 g dżem 30 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GI,J) Wątróbka drobiowa z cebulką 120 g ziemniaki 200g buraki got 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100g	Energia: 2190 kcal Białko: 89,3 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:300 g/52g Błonnik: 31,2g Sód:1625 mg
		Łatwostrawna	Kakao na mleku b/c 300 ml, (MI) Pieczywo pszenne 160 g Twaróg 60 g (MI) Masło 20 g (MI) Cukier 15g Sałata 10 g dżem 30 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GI,J) Pieczona wątróbka drobiowa w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g buraki got 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2200 kcal Białko: 89,5 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:300 g/52g Błonnik: 31,2g Sód:1625 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Kakao na mleku b/c 300 ml, (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Twaróg 60 g (MI) Sałata 10 g Masło 20 g (MI)	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka wp. (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GI,J) Pieczona wątróbka drobiowa w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń waniliowy b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 2 szt.	Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2254 kcal Białko: 91,3 g Tł. Ogółem: 45,3 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:308 g/52g Błonnik: 31,8 g Sód:1675 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Kakao na mleku b/c 300 ml, (MI) Chleb pełnoziarnisty 160 g (GI) Twaróg 60 g (MI) Sałata 10 g Masło 20 g (MI)	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka wp. (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GI,J) Pieczona wątróbka drobiowa w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń waniliowy b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 2 szt.	Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, sera żółtego,pomidora (GI,MI)	Energia: 2294 kcal Białko: 91,5 g Tł. Ogółem: 45,4 g Kw. Nasycone: 23,1g 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.

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2023.12.18. poniedziałek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GI,MI)* 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		Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Potrawka z kurczaka 200 g Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Kaszanka na ciepło z cebulą podsmażaną (wyrób własny) 100 g Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g musztarda 15 g (G)	Energia: 2154 kcal Białko: 94,1 g Tł. Ogółem: 42,3 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:290 g/51g Błonnik: 32g Sód:1600 mg
		Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GI,MI) Szynka tostowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Potrawka z kurczaka 200 g Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Polędwica drobiowa 45 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g	Energia: 2109 kcal Białko: 94,2 g Tł. Ogółem: 41 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:280 g/51g Błonnik: 31g Sód:1570 mg
		Cukrzycowa posiłków	Szynka tostowa 45 g (Sj) 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 ziemniaczana 400 ml (GI) Potrawka z kurczaka 200 g Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Kefir 200 ml (MI) płatki owsiane 20 g (GI)	Polędwica drobiowa 45 g (Sj) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g	Energia: 2113 kcal Białko: 95,7 g Tł. Ogółem: 41,3 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:287 g/49g Błonnik: 32 g Sód:1600 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Szynka tostowa 45 g (Sj) 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 ziemniaczana 400 ml (GI) Potrawka z kurczaka 200 g Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Kefir 200 ml (MI) płatki owsiane 20 g (GI)	Polędwica drobiowa 45 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g II kolacja: Kanapka z chleba pełnoziarnistego, pasty warzywnej i ogórka (GI,MI,J)	Energia: 2200 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 41,2 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry: 290g/49g Błonnik: 32,9 g Sód:1607 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
2023.12.19. wtorek	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400ml (MI)* Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (GI,Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Ketchup 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa barszcz czerwony 400ml (S,GI) Pierogi ruskie polane cebulą zasmażaną 7 szt. (GI,J,MI) Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Kurczak w galarecie z warzywami na parze 200 g Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2131 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry: 300 g/52g Błonnik: 33,2g Sód: 1641 mg
	Łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400ml (MI) Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (GI,Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Ketchup 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa barszcz czerwony 400ml (S,GI) Pierogi z mięsem 7 szt. (GI,J,MI) Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Kurczak w galarecie z warzywami na parze 200 g Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2111 kcal Białko: 97,6 g Tł. Ogółem: 44,1 g Kw. Nasycone: 23,2 g Węgl./w tym cukry: 300 g/52g Błonnik: 33g Sód: 1633 mg
	Cukrzycowa 5 posiłków	Szynka królewska 45 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 5 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz czerwony 400ml (S,GI) Pierogi z mięsem 7 szt. (GI,J,MI) Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 ml (MI)	Kurczak w galarecie z sałatką colesław 200 g Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml	Energia: 2185 kcal Białko: 97,3 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 285 g/51g Błonnik: 33g Sód: 1639 mg
	Cukrzycowa 6 posiłków	Szynka królewska 45 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 5 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz czerwony 400ml (S,GI) Pierogi z mięsem 7 szt. (GI,J,MI) Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 ml (MI)	Kurczak w galarecie z sałatką colesław 200 g Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z grahamki, szynki wp. i ogórka (GI,Sj)	Energia: 2200 kcal Białko: 97,5 g Tł. Ogółem: 44,2 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 295 g/51g Błonnik: 33,1g Sód: 1641 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
	2023.12.20. środa	Podstawowa	Płatki owsiane mleku 400 ml, (MI,GI)* Jajko got. 2 szt. (J) Masło20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Majonez 15 g (J,G)		Zupa kalafiorowa z makaronem 400ml (S,GI,J) Kotlet schabowy 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 130 g (MI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2189 kcal Białko: 95,4 g Tł. Ogółem: 47,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1591 mg
		Łatwostrawna	Płatki owsiane mleku 400 ml, (MI,GI)* Połędwica drobiowa 45 g (Sj) Masło20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa kalafiorowa z makaronem 400ml (S,GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Marchewka got. 130 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2189 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 34,2g Sód:1590 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Jajko got. 2 szt. (J) Masło20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata10 g (GI,MI,Sj)	Zupa kalafiorowa z makaronem 400ml (S,GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 130 g (MI) Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2292 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	Jajko got. 2 szt. (J) Masło20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata10 g (GI,MI,Sj)	Zupa kalafiorowa z makaronem 400ml (S,GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 130 g (MI) Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, szynki hetmańskiej,pomidor (GI,Sj)	Energia: 2305 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.

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki	2023.12.21. czwartek		Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml, (MI)* Pasta rybna 60 g (R,MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Leczo 200 g (GI,Sj) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasztet drobiowy (wyrób własny) 50g (J,GI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100g	Energia: 2150 kcal Białko: 84,5 g Tł. Ogółem: 44,6 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:366 g/53g Błonnik: 34g Sód:1600 mg
			Łatwostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml, (MI) Pasta rybna 60 g (R,MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Leczo lekkostrawne z indykiem 200 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasztet drobiowy (wyrób własny) 50g (J,GI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g	Energia: 2100 kcal Białko: 85,3 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:366 g/53g Błonnik: 33,5g Sód:1520 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Pasta rybna 60 g (R,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 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Leczo lekkostrawne z indykiem 200 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc	Kefir 200 ml (MI)	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 50g (J,GI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Ogórek 100g	Energia: 2180 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 43,2 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:350 g/51g Błonnik: 33,5g Sód:1600 mg
			Cukrzycowa 6 posiłków	Pasta rybna 60 g (R,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 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Leczo lekkostrawne z indykiem 200 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc	Kefir 200 ml (MI)	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 50g (J,GI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy sopockiej, sałaty (GI,Sj)	Energia: 2208 kcal Białko: 86,2 g Tł. Ogółem: 43,3 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:355 g/51g Błonnik: 33,6g 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.

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Zabki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2023.12.22. - piątek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 400ml, (MI,GI)* Serek homog. 60 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 g dżem 30 g		Zupa ryżanka 400 ml Kopytka 3 kolory polane cebulką 350 g (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasta jajeczna 60 (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100g	Energia: 2150kcal Białko: 78,6 g Tł. Ogółem: 43,5 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:380 g/54g Błonnik: 35g Sód:1705 mg
		Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400ml, (MI,GI) Serek homog. 60 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 g dżem 30 g		Zupa ryżanka 400 ml Kopytka 3 kolory 350 g (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g (MI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2100 kcal Białko: 78,5 g Tł. Ogółem: 42,4 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:380 g/54g Błonnik: 35 g Sód:1750 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Serek homog. 60 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml pomidor 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa ryżanka 400 ml Kopytka 3 kolory 350 g (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (MI,GI)	Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g (MI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2192kcal Białko: 79,3 g Tł. Ogółem: 42,6 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:372 g/53g Błonnik: 35,4g Sód:1752 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Serek homog. 60 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml pomidor100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa ryżanka 400 ml Kopytka 3 kolory 350 g (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (MI,GI)	Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g (MI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, szynki wp. i sałaty (GI,Sj)	Energia: 2202kcal Białko: 79,6 g Tł. Ogółem: 42,6 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:379 g/53g Błonnik: 35,5g Sód:1754 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	2023.12.23. sobota		Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (MI)* Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa grysikowa 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (J,GI) ziemniaki 200 g marchew got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 20 g(MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata, kap.pekińska, pomidor, marchewka sos winegrette 100 g	Energia: 2200 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:320 g/50g Błonnik: 31g Sód:1710 mg
			Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (MI) Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa grysikowa 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (J,GI) ziemniaki 200 g marchew got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata, kap.pekińska, pomidor, marchewka sos winegrette 100 g	Energia: 2200 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:320 g/50g Błonnik: 31g Sód:1710 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Kakao na mleku 300 ml (MI) Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa grysikowa 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (J,GI) ziemniaki 200 g surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 g (MI) Wafle ryżowe	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata, kap.pekińska, pomidor, marchewka sos winegrette 100 g	Energia: 2250 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 45,3 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:300 g/45g Błonnik: 32g Sód:1715 mg
			Cukrzycowa 6 posiłków	Kakao na mleku 300 ml (MI) Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa grysikowa 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (J,GI) ziemniaki 200 g surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 g (MI) Wafle ryżowe	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata, kap.pekińska, pomidor, marchewka sos winegrette 100 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, pasty warzywnej, ogórka(GI,MI)	Energia: 2292 kcal Białko: 96,5 g Tł. Ogółem: 45,4 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:300 g/45g Błonnik: 32,6g Sód:1720 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 Zapki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2023.12.24. Niedziela Wigilia Bożego Narodzenia	Podstawowa	Zacierki na mleku 400 ml (MI,GI,J)* Ser biały 60 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g sałata 20 g Dżem 30g		Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (S,GI) Sos pieczarkowy 200 g (GI,MI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pierogi z kapustą i grzybami 4 szt. (J,GI)	Energia: 2352kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 50 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:350 g/53g Błonnik: 34,1g Sód:1791 mg
		Łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 ml (MI,GI,J) Ser biały 60 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g sałata 20 g Dżem 30g		Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (S,GI) Sos pieczarkowy 200 g (GI,MI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Kapusta wigilijna 100 g Ryba po grecku 100 g (R) Barszcz do picia 250 ml Pieczywo mieszane 130 g (GI)	Energia: 2352kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 50 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:350 g/53g Błonnik: 34,1g Sód:1791 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Ser biały 60 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml sałata 20 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), ser żółty (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (S,GI) Sos pieczarkowy 200 g (GI,MI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 ml Musli 20 g (MI,GI)	Herbata z cukrem 250 ml Pomarańcza 1 szt.	Energia: 2400kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 50,1 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:365 g/53g Błonnik: 33,4g Sód:1708 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Ser biały 60 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml sałata 20 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), ser żółty (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (S,GI) Sos pieczarkowy 200 g (GI,MI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 ml Musli 20 g (MI,GI)	II kolacja: Kanapka z chleba razowego z twarogiem i pomidorem (GI,MI)	Energia: 2451kcal Białko: 98,3 g Tł. Ogółem: 50,3 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:370 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. Rychnińskiego 1, 05-091 Zabki							
Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2023.12.25. Poniedziałek I Dzień Świąt	Podstawowa	Kawa zbożowa mleku 300ml, (MI)* Schab pieczony (wyr.własny) 50 g Jajko 1 szt. (J) majonez 15 g (G,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 160 g(GI) Sałata z pomidorem 50 g Cukier 15 g		Zupa rosół z makaronem 400ml (S,GI,J) Kotlet schabowy 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Sałatka jarzynowa 150 g (G,J,S) Szynka wp. 50 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ciasto 60 g (GI,J)	Energia: 2400 kcal Białko: 114,1 g Tł. Ogółem: 63,6 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry: 352g/51g Błonnik: 31,5g Sód:1651 mg
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku 300ml, (MI) Schab pieczony (wyr.własny) 50 g Jajko 1 szt. (J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20g Cukier 15 g		Zupa rosół z makaronem 400ml (S,GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Sałatka jarzynowa 150 g (G,J,S) Szynka wp. 50 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ciasto 60 g (GI,J)	Energia: 2410 kcal Białko: 114,1 g Tł. Ogółem: 63,6 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry: 352g/51g Błonnik: 31,5g Sód:1660 mg
	Cukrzycowa 5 posiłków	Kawa zbożowa mleku 300ml, (MI) Schab pieczony (wyr.własny) 50 g Jajko 1 szt. (J) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 5 g (GI,MI,Sj)	Zupa rosół z makaronem 400ml (S,GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml owoc	Kisiel b/c 200g wafle ryżowe 20g	Sałatka jarzynowa 150 g (G,J,S) Szynka wp. 50 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Ciasto 60 g (GI,J)	Energia: 2442 kcal Białko: 115 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:350g/50g Błonnik: 31g Sód:1688 mg
	Cukrzycowa 6 posiłków	Kawa zbożowa mleku 300ml, (MI) Schab pieczony (wyr.własny) 50 g Jajko 1 szt. (J) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 5 g (GI,MI,Sj)	Zupa rosół z makaronem 400ml (S,GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml owoc	Kisiel b/c 200g wafle ryżowe 20g	Sałatka jarzynowa 150 g (G,J,S) Szynka wp. 50 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Ciasto 60 g (GI,J) II kolacja: Kanapka z chleba razowego, szynka drobiowa ,ogórka (GI,MI)	Energia: 2491 kcal Białko: 115,3 g Tł. Ogółem: 64,1 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:350g/50g Błonnik: 31,1g Sód:1690 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.

N a s	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
-------	------	-------	-----------	--------------	-------	--------------	---------	-------------------

2023.12.26. Wtorek II Dzień Świąt	Podstawowa	Kakao na mleku 300ml, (MI)* Pieczywo pszenno-żytnie 160 g (GI) Paszтет drobiowy (wyr.własny) 50g (GI,J) Ser biały ze szczypiorkiem 60 g (MI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Ogórek kiszony 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (S,GI,J) Kurczak pieczony 120g Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 80g (R,J) Szynka hetmańska 50 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałatka colesław 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ciasto 60 g (GI,J)	Energia: 2421 kcal Białko: 115 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:350g/50g Błonnik: 31g Sód:1670 mg
	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300ml, (MI) Pieczywo pszenne 160 g Paszтет drobiowy (wyr.własny) 50g (GI,J) Ser biały ze szczypiorkiem 60 g (MI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15g Sałata 30 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (S,GI,J) Kurczak w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 80g (R,J) Szynka hetmańska 50 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ciasto 60 g (GI,J)	Energia: 2424 kcal Białko: 115 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:350g/50g Błonnik: 31g Sód:1678 mg
	Cukrzycowa 5 posiłków	Kakao na mleku 300ml, (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Paszтет drobiowy (wyr.własny) 50g (GI,J) Ser biały ze szczypiorkiem 60 g (MI) Masło 20 g (MI)	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (S,GI,J) Kurczak w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml owoc	Kefir 200 ml Chrupki kukurydziane 20g (MI)	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 80g (R,J) Szynka hetmańska 50 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałatka colesław 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml Ciasto 60 g (GI,J)	Energia: 2430 kcal Białko: 116 g Tł. Ogółem: 65,2 g Kw. Nasycone: 24,4 g Węgl./w tym cukry:350g/50g Błonnik: 31g Sód:1681 mg
	Cukrzycowa 6 posiłków	Kakao na mleku 300ml, (MI) Chleb pełnoziarnisty 160 g (GI) Paszтет drobiowy (wyr.własny) 50g (GI,J) Ser biały ze szczypiorkiem 60 g (MI) Ogórek kiszony 100 g Masło 20 g (MI)	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (S,GI,J) Kurczak w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml owoc	Kefir 200 ml Chrupki kukurydziane 20g (MI)	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 80g (R,J) Szynka hetmańska 50 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałatka colesław 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml Ciasto 60 g (GI,J) II kolacja: Kanapka z chleba razowego z szynką wp. i ogórkiem (GI,MI)	Energia: 2480 kcal Białko: 116 g Tł. Ogółem: 65,2 g Kw. Nasycone: 24,4 g Węgl./w tym cukry:350g/50g Błonnik: 31g Sód:1681 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.