

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2023.12.06. środa	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku b/c 350 ml, <b>(MI,GI)*</b> Ser topiony 50 g <b>(MI)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa jarzynowa 400ml <b>(GI)</b> Kolorowy kociołek z wieprzowiną (dynia, cukinia, papryka) 200 g <b>(GI)</b> Kasza pęczak 200 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Kurczak w galarecie z warzywami na parze 200 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 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	Płatki ryżowe na mleku b/c 350 ml, <b>(MI,GI)</b> Szynka wp. 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Dżem 30 Sałata 20 g herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa jarzynowa 400ml <b>(GI)</b> Kolorowy kociołek z wieprzowiną (dynia, cukinia, papryka) 200 g <b>(GI)</b> Kasza pęczak 200 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Kurczak w galarecie z warzywami na parze 200 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2140 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 44,5 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:315 g/50g Błonnik: 31g Sód:1640 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Szynka wp. 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> ogórek 50 g herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska (15g), ogórek 25 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa jarzynowa 400ml <b>(GI)</b> Kolorowy kociołek z wieprzowiną (dynia, cukinia, papryka) 200 g <b>(GI)</b> Kasza pęczak 200 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml <b>(MI)</b> płatki owsiane 20g <b>(GI)</b>	Kurczak w galarecie z sałatką colesław 200 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml	Energia: 2189 kcal Białko: 93,2 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1650 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Szynka wp. 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> ogórek 50 g herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska (15g), ogórek 25 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa jarzynowa 400ml <b>(GI)</b> Kolorowy kociołek z wieprzowiną (dynia, cukinia, papryka) 200 g <b>(GI)</b> Kasza pęczak 200 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml(MI) płatki owsiane 20g (GI)	Kurczak w galarecie z sałatką colesław 200 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml  <b>II kolacja:</b> Kanapka z grahamki, pasty warzywnej i ogórka <b>(GI)</b>	Energia: 2202 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 45,1 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:292 g/46g Błonnik: 32,6g Sód:1653 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
	2023.12.07. czwartek	Podstawowa	Płatki jaglane mleku 400 ml, <b>(MI)*</b> Szyńka z indyka 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g		Zupa marchewkowa 400ml <b>(GI)</b> Kotlet mielony 100 g <b>(GI,J)</b> ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasta pomidorowa 60 g <b>(MI)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100 g	Energia: 2210 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 320 g/53g Błonnik: 32g Sód: 1680 mg
		Łatwostrawna	Płatki jaglane mleku 400 ml, <b>(MI)</b> Szyńka z indyka 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g		Zupa marchewkowa 400ml <b>(GI)</b> Pulpet w sosie 120 g <b>(GI)</b> ziemniaki 200 g warzywa na parze 120 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasta pomidorowa 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2200 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 44,1 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 320 g/53g Błonnik: 32g Sód: 1680 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Szyńka z indyka 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szyńka hetmańska (20g), pomidor 50 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa marchewkowa 400ml <b>(GI)</b> Pulpet w sosie 120 g <b>(GI)</b> ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c <b>(MI)</b> 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g	Pasta pomidorowa 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Ogórek 100 g	Energia: 2268 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 45,3 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry: 315g/52g Błonnik: 33g Sód: 1695 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Szyńka z indyka 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szyńka hetmańska (20g), pomidor 50 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa marchewkowa 400ml <b>(GI)</b> Pulpet w sosie 120 g <b>(GI)</b> ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c <b>(MI)</b> 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g	Pasta pomidorowa 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Ogórek 100 g <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej, ogórka <b>(GI,Sj)</b>	Energia: 2290 kcal Białko: 97,8 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 22,7 g Węgl./w tym cukry: 320 g/52g Błonnik: 33,1g 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.

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki	2023.12. 08. piątek		Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MI)* Ser żółty 45 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Krokiety z kapustą i pieczarkami 2 szt. (GI,J,MI) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 60g(R,J) Masło 20 g(MI) Pieczywo mieszane 160 g(GI) Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2208 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 44,3 g Kw. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:290 g/51g Błonnik: 34g Sód:1620 mg
			Łatwostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MI)* Szynka konserwowa 45 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Krokiety zapiekane z mięsem 2 szt. (GI,J,MI) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 60g(R,J) Masło 20 g(MI) Pieczywo pszenne 160 g(GI) Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2209 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:290 g/51g Błonnik: 32,5g Sód:1608 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Ser żółty 45 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 20g (GI,MI,Sj)	Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Krokiety zapiekane z mięsem 2 szt. (GI,J,MI) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 ml owoc (MI)	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 60g(R,J) Masło 20 g(MI) Pieczywo razowe 160 g(GI) Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2215 kcal Białko: 95,1 g Tł. Ogółem: 43,5 g Kw. Nasycone: 23,1 g Węgl./w tym cukry:287 g/49g Błonnik: 32,6 g Sód:1600 mg
			Cukrzycowa 6 posiłków	Ser żółty 45 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 20g (GI,MI,Sj)	Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Krokiety zapiekane z mięsem 2 szt. (GI,J,MI) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 ml owoc (MI)	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 60g(R,J) Masło 20 g(MI) Pieczywo razowe 160 g(GI) Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml  <b>II kolacja:</b> Kanapka z grahamki, pasty warzywnej i ogórka(GI,MI)	Energia: 2290 kcal Białko: 95,6 g Tł. Ogółem: 43,8 g Kw. Nasycone: 23,2 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. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
		2023.12.09. sobota	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Pasta jajeczna 60 g <b>(G,J)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> sałata 20 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Cukier 15 g		Zupa ziemniaczana 400 ml <b>(GI)</b> Fasolka po bretońsku 300 g <b>(Sj,GI)</b> Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Szynka słoneczna 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g	Energia: 2131 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry: 300 g/52g Błonnik: 33g Sód: 1701 mg
			Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g <b>(MI,J)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> sałata 20 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Cukier 15 g		Zupa ziemniaczana 400 ml <b>(GI)</b> Gulasz drobiowy z warzywami 200 g <b>(GI)</b> Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Szynka słoneczna 45 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2189 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 44,2 g Kw. Nasycone: 23,2 g Węgl./w tym cukry: 300 g/52g Błonnik: 33g Sód: 1703 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Kakao na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g <b>(MI,J)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> sałata 20 g Masło 20 g <b>(MI)</b>	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa ziemniaczana 400 ml <b>(GI)</b> Gulasz drobiowy z warzywami 200 g <b>(GI)</b> Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml owoc	Jogurt naturalny 200 ml Musli 20 g <b>(MI,GI)</b>	Szynka słoneczna 45 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2212 kcal Białko: 91,7 g Tł. Ogółem: 45,2 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 290g/51g Błonnik: 34g Sód: 1739 mg
			Cukrzycowa 6 posiłków	Kakao na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g <b>(MI,J)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> sałata 20 g Masło 20 g <b>(MI)</b>	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa ziemniaczana 400 ml <b>(GI)</b> Gulasz drobiowy z warzywami 200 g <b>(GI)</b> Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml owoc	Jogurt naturalny 200 ml Musli 20 g <b>(MI,GI)</b>	Szynka słoneczna 45 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml  <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba razowego, pasty z zielonego groszku i pomidora <b>(GI)</b>	Energia: 2292 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 45,2 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 295 g/51g Błonnik: 33g Sód: 1742 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	2023.12.10. niedziela		Podstawowa	Kawa zbożowa mleku 300ml, (MI)* Twaróg naturalny 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 160 g(GI) owoc Cukier 15 g Dżem 30 g		Zupa zacierkowa 400ml (S,GI,J) Kurczak z warzywami po chińsku 200g ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Polędwica drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 g	Energia: 2190 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 47,2 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1591 mg
			Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku 300ml, (MI) Twaróg naturalny 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) owoc Cukier 15 g Dżem 30 g		Zupa zacierkowa 400ml (S,GI,J) Kurczak z warzywami po chińsku 200g ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Polędwica drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2190 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 47,2 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1591 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Kawa zbożowa mleku 300ml, (MI) Twaróg naturalny 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) owoc	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 5 g (GI,MI,Sj)	Zupa zacierkowa 400ml (S,GI,J) Kurczak z warzywami po chińsku 200g ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200g waflę ryżowe 20g	Polędwica drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2022 kcal Białko: 90,6 g Tł. Ogółem: 47,4 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:279 g/51g Błonnik: 35,4g Sód:1641 mg
			Cukrzycowa 6 posiłków	Kawa zbożowa mleku 300ml, (MI) Twaróg naturalny 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) owoc	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 5 g (GI,MI,Sj)	Zupa zacierkowa 400ml (S,GI,J) Kurczak z warzywami po chińsku 200g ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200g waflę ryżowe 20g	Polędwica drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml  <b>II kolacja:</b> Kanapka z grahamki, polędwicy drobiowej, sałaty(GI,Sj)	Energia: 2105 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 47,5 g Kw. Nasycone: 24 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 Zabki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2023.12.11. poniedziałek	Podstawowa		Płatki owsiane mleku 400ml, <b>(MI,GI)*</b> Pieczywo pszenno-żytnie 160 g <b>(GI)</b> Mielonka 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml Ogórek 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml <b>(GI,J)S</b> schab w sosie 120 g <b>(GI)</b> ziemniaki 200 g buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Paprykarz (wyrób własny) 60 g <b>(R)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2200 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 44,6 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:366 g/53g Błonnik: 33,5g Sód:1720 mg
	Łatwostrawna		Płatki owsiane mleku 400ml, <b>(MI,GI)</b> Pieczywo pszenne 160 g Szynka królewska 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15g Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml <b>(GI,J)S</b> schab w sosie 120 g <b>(GI)</b> ziemniaki 200 g buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Paprykarz (wyrób własny) 60 g <b>(R)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2200 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 44,6 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:366 g/53g Błonnik: 33,5g Sód:1720 mg
	Cukrzycowa 5 posiłków		Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Szynka królewska 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml Ogórek 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 10 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml <b>(GI,J)S</b> schab w sosie 120 g <b>(GI)</b> ziemniaki 200 g surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml Chrupki kukurydziane 20g <b>(MI)</b>	Paprykarz (wyrób własny) 60 g <b>(R)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2178 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 44,3 g Kw. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 33,5g Sód:1700 mg
	Cukrzycowa 6 posiłków		Chleb pełnoziarnisty 160 g <b>(GI)</b> Szynka królewska 45 g <b>(Sj)</b> Ogórek 100 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 10 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml <b>(GI,J)S</b> schab w sosie 120 g <b>(GI)</b> ziemniaki 200 g surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml Chrupki kukurydziane 20g <b>(MI)</b>	Paprykarz (wyrób własny) 60 g <b>(R)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml  <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba razowego z twarogiem i ogórkiem <b>(GI,MI)</b>	Energia: 2202 kcal Białko: 92,3 g Tł. Ogółem: 44,8 g Kw. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:375 g/53g Błonnik: 33,6g Sód:1705 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	2023.12.12. wtorek		Podstawowa	Płatki jęczmienne mleku 400 ml, <b>(MI,GI)*</b> Jajko 2 szt. <b>(J)</b> Majonez 15 g <b>(J,G)</b> Masło20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g		Zupa barszcz biały 400ml <b>(GI)</b> Makaron z sosem pesto i białym serem (200g +150g) <b>(G,MI,J)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasztet drobiowy 50 g <b>(GI,J)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałatka colesław <b>(MI)</b> 100 g	Energia: 2190 kcal Białko: 87,3 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:380 g/54g Błonnik: 35g Sód:1690 mg
			Łatwostrawna	Płatki jęczmienne mleku 400 ml, <b>(MI,GI)</b> Szynka wp. 45 g <b>(Sj)</b> Masło20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g		Zupa barszcz biały 400ml <b>(GI)</b> Makaron z sosem pesto i białym serem (200g +150g) <b>(G,MI,J)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasztet drobiowy 50 g <b>(GI,J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2170kcal Białko: 88,5 g Tł. Ogółem: 42,4 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:372 g/54g Błonnik: 34,2g Sód:1650 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Jajko 2 szt. Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 5 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa barszcz biały 400ml <b>(GI)</b> Makaron pełnoziarnisty z sosem pesto i białym serem (200g +150g) <b>(G,MI,J)</b> Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 ml <b>(MI)</b> Płatki owsiane 20 g <b>(GI)</b>	Pasztet drobiowy 50 g <b>(GI,J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Sałatka colesław <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml	Energia: 2202kcal Białko: 89,3 g Tł. Ogółem: 42,8 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:372 g/54g Błonnik: 34,4g Sód:1652 mg
			Cukrzycowa 6 posiłków	Jajko 2 szt. Masło20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 5 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa barszcz biały 400ml <b>(GI)</b> Makaron pełnoziarnisty z sosem pesto i białym serem (200g +150g) <b>(G,MI,J)</b> Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 ml <b>(MI)</b> Płatki owsiane 20 g <b>(GI)</b>	Pasztet drobiowy 50 g <b>(GI,J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Sałatka colesław <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml  <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba razowego, sera żółtego, sałaty <b>(GI,MI)</b>	Energia: 2282kcal Białko: 89,6 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:373 g/54g Błonnik: 34,5g Sód:1660 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. Rychnińskiego 1, 05-091 Zabki	2023.12.13. środa		Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 400ml, (MI)* Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 160 g(GI) sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa rosół z makaronem 400 g (GI,J) Kotlet z piersi kurczaka 100 g (GI,J) ziemniaki 200g marchew got 130 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Kaszanka z cebulą podsmażaną (wyrób własny) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 g musztarda 15 g (G)	Energia: 2255kcal Białko: 90,3 g Tł. Ogółem: 44,5 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:400 g/54g Błonnik: 34g Sód:1800 mg
			Łatwostrawna	Płatki ryżowe na mleku 400ml, (MI) Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa rosół z makaronem 400 g (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g marchew got 130 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Polędwica drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 g	Energia: 2200kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23,41 g Węgl./w tym cukry:390 g/54g Błonnik: 33,6g Sód:1780 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) sałata 20 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska(20g), sałata 5 g (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	Kisiel b/c 200 ml Chleb pełnoziarnisty Wasa20g (GI)	Polędwica drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml pomidor 100 g	Energia: 2275kcal Białko: 91,9 g Tł. Ogółem: 44,6 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:370 g/54g Błonnik: 34,4g Sód:1772 mg
			Cukrzycowa 6 posiłków	Szynka słoneczna 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 królewska(20g), sałata 5 g (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	Kisiel b/c 200 ml Chleb pełnoziarnisty Wasa20g (GI)	Polędwica drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml pomidor 100 g  <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba razowego, polędwicy sopockiej,pomidora(GI,Sj)	Energia: 2290 kcal Białko: 92,1 g Tł. Ogółem: 44,7 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:374 g/54g Błonnik: 34,6g Sód:1772 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
2023.12.14. czwartek	Podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml <b>(MI,GI)*</b> Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. <b>(Sj,GI)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Ketchup 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa ryżanka 400ml Bigos 200 g <b>(Sj)</b> Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Szynka wp. 45 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałatka z buraków 100 g	Energia: 2330kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 44,4 g Kw. Nasycone: 24,1 g Węgl./w tym cukry:380 g/53g Błonnik: 35g Sód:1780 mg
	Łatwostrawna		Kasza manna na mleku 400 ml <b>(MI,GI)</b> Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. <b>(Sj,GI)</b> Pieczywo pszenne 160 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15g Ketchup 15 g		Zupa ryżanka 400ml Gulasz drobiowy z warzywami 200g <b>(GI)</b> Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Szynka wp. 45 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Sałata 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałatka z buraków 100 g	Energia: 2230kcal Białko: 92,3 g Tł. Ogółem: 43,3 g Kw. Nasycone: 23,3g Węgl./w tym cukry:375 g/53g Błonnik: 33,2g Sód:1700 mg
	Cukrzycowa 5 posiłków		Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Szynka królewska 45 g <b>(Sj)</b> Pomidor 100 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 5g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa ryżanka 400ml Gulasz drobiowy z warzywami 200g <b>(GI)</b> Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c 200 ml Wafle ryżowe 20g <b>(MI)</b>	Szynka wp. 45 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g	Energia: 2271kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 43,6 g Kw. Nasycone: 23,5 g Węgl./w tym cukry:375 g/53g Błonnik: 33,4g Sód:1708 mg
	Cukrzycowa 6 posiłków		Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Szynka królewska 45 g <b>(Sj)</b> Pomidor100 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 5g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa ryżanka 400ml Gulasz drobiowy z warzywami 200g <b>(GI)</b> Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c 200 ml Wafle ryżowe 20g <b>(MI)</b>	Szynka wp. 45 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g  <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej,pomidora <b>(GI,Sj)</b>	Energia: 2310kcal Białko: 93,6 g Tł. Ogółem: 44,7 g Kw. Nasycone: 23,7 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.

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Zabki	2023.12.15. piątek		Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml <b>(MI)*</b> Twaróg ze szczypiorkiem 80 g <b>(MI)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa grysikowa 400ml <b>(S,GI)</b> Filet rybny 100 g <b>(J,GI)</b> Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Sałata, pomidor, marchew, sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2205 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23,1 g Węgl./w tym cukry:299 g/52g Błonnik: 33g Sód:1690 mg
			Łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml <b>(MI)</b> Twaróg ze szczypiorkiem 80 g <b>(MI)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa grysikowa 400ml <b>(S,GI)</b> Pulpet rybny 100 g <b>(J,GI,R)</b> Ziemniaki 200 g Marchew got. 130 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka hetmańska 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Sałata, pomidor, marchew, sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2190 kcal Białko: 89,5 g Tł. Ogółem: 44,3 g Kw. Nasycone: 22,9 g Węgl./w tym cukry:295 g/50g Błonnik: 32,3g Sód:1680 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Twaróg ze szczypiorkiem 80 g <b>(MI)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pełnoziarniste 160 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 5 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa grysikowa 400ml <b>(S,GI)</b> Pulpet rybny 100 g <b>(J,GI,R)</b> Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml Płatki owsiane 20g <b>(MI,GI)</b>	Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Sałata, pomidor, marchew, sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2198 kcal Białko: 88,7 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	Twaróg ze szczypiorkiem 80 g <b>(MI)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pełnoziarniste 160 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 5 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa grysikowa 400ml <b>(S,GI)</b> Pulpet rybny 100 g <b>(J,GI,R)</b> Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml Płatki owsiane 20g <b>(MI,GI)</b>	Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Sałata, pomidor, marchew, sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml  <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba pełnoziarnistego, szynki wieprzowej i ogórka <b>(GI,Sj)</b>	Energia: 2202 kcal Białko: 82,5 g Tł. Ogółem: 45,2 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:292 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.