

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.01.15. poniedziałek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml, (MI,GI)* Szynka konserwowa wp. 45 g (Sj) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g ogórek 100 g		Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak z warzywami po chińsku 200 g Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Kaszanka na ciepło (wyrób własny) 100 g Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g Musztarda 15 g (G)	Energia: 2120kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 23,1 g Węgl./w tym cukry:295 g/50g Błonnik: 31g Sód:1600 mg
		Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml, (MI,GI) Szynka konserwowa wp. 45 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g		Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak z warzywami po chińsku 200 g Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		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	Energia: 2105 kcal Białko: 90,1 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	Szynka konserwowa wp. 45 g (Sj) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml ogórek 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak z warzywami po chińsku 200 g Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Szynka tostowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g	Energia: 2113 kcal Białko: 91,6 g Tł. Ogółem: 44,5 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1623 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Szynka konserwowa wp. 45 g (Sj) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml ogórek 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak z warzywami po chińsku 200 g Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Szynka tostowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, szynki słonecznej i ogórka (GI)	Energia: 2195 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:293 g/46g Błonnik: 32,6g Sód:1638 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
	2024.01.16. wtorek	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400ml, (MI,GI) Mielonka 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałatka colesław 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kluski leniwe 350 g (J,GI) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Polędwica drobiowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Chrzan 20 g owoc	Energia: 2185 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 33 g Sód:1605 mg
	2024.01.16. wtorek	Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400ml, (MI,GI) Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kluski leniwe 350 g (J,GI) Surówka z marchewki 130 g 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 owoc	Energia: 2150 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 33 g Sód:1605 mg
	2024.01.16. wtorek	Cukrzycowa 5 posiłków	Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Sałatka colesław 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska(20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kopytka 350 g (J,GI) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml(MI) płatki owsiane 20g (GI)	Polędwica drobiowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Chrzan 20 g owoc	Energia: 2158 kcal Białko: 89,3 g Tł. Ogółem: 42,3 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:300 g/51g Błonnik: 33,4g Sód:1670 mg
	2024.01.16. wtorek	Cukrzycowa 6 posiłków	Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Sałatka colesław 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska(20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kopytka 350 g (J,GI) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml(MI) płatki owsiane 20g (GI)	Polędwica drobiowa 45 g (Sj) Masło 20 g(MI) Pieczywo razowe 160 g(GI) Herbata b/c 300 ml Chrzan 20 g owoc II kolacja: Kanapka z chleba razowego, sera żółtego, sałaty(GI,MI)	Energia: 2210 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 45,3 g Kw. Nasycone: 23,2 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 33,4 g 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.

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki	2024.01.17. środa		Podstawowa	Płatki jaglane na mleku b/c 350 ml, (MI)* Pasta rybna 60 g (MI,R) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 g		Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Gołąbek po góralsku w sosie 120g (GI,J) Kasza pęczak 200 g (GI) Buraki got. 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: 2200 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:299 g/52g Błonnik: 32g Sód:1610 mg
			Łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku b/c 350 ml, (MI) Pasta rybna 60 g (MI,R) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Pulpet w sosie 120g (GI,J) Kasza pęczak 200 g (GI) Buraki got. 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: 2200 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:291 g/51g Błonnik: 32g Sód:1600 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Pasta rybna 60 g (MI,R) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) herbata b/c 300 ml pomidor 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Pulpet w sosie 120g (GI,J) Kasza pęczak 200 g (GI) Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 ml (MI) Musli 30 g	Kurczak w galarecie z sałatką colesław 200 g Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) 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	Pasta rybna 60 g (MI,R) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) herbata b/c 300 ml pomidor 100 g	Kanapka z Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Pulpet w sosie 120g (GI,J) Kasza pęczak 200 g (GI) Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 ml (MI) Musli 30 g	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, pasty warzywnej i ogórka (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.

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.01.18. czwartek		Podstawowa	Płatki owsiane mleku 400 ml, (MI,GI)* Ser topiony 50 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100 g		Zupa ryżanka 400 ml Kotlet schabowy 100 g (GI,J) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka słoneczna 45 g (Sj) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 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 owsiane mleku 400 ml, (MI,GI) Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g		Zupa ryżanka 400 ml Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g marchew got.130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 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	Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), ogórek 20 g (GI,MI,Sj)	Zupa ryżanka 400 ml Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 130 g 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) Herbata b/c 300 ml pomidor 100 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	Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), ogórek 20 g (GI,MI,Sj)	Zupa ryżanka 400 ml Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 130 g 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) Herbata b/c 300 ml pomidor 100 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.

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.01.19. piątek	Podstawowa		Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MI)* Ser żółty 50 g (MI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g dżem 30 g		Zupa marchewkowa 400ml (GI) Makaron z sosem pieczarkowym (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 60 g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2180 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 47 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:340 g/53g Błonnik: 35g Sód:1601 mg
		Łatwostrawna		Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MI) Szynka z indyka 45 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g dżem 30 g		Zupa marchewkowa 400ml (GI) Makaron z sosem pieczarkowym (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 60 g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2096 kcal Białko: 90,3 g Tł. Ogółem: 45,3 g Kw. Nasycone: 21,7 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 34,2g Sód:1589 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków		Szynka z indyka 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 słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj))	Zupa marchewkowa 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml owoc	Maślanka 200 ml(MI) Musli 30 g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 60 g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2180 kcal Białko: 90,1 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 z indyka 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 słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa marchewkowa 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml owoc	Maślanka 200 ml(MI) Musli 30 g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 60 g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy sopockiej, sałaty (GI,Sj)	Energia: 2214 kcal Białko: 91 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	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki	2024.01.20. sobota	Podstawowa		Kakao na mleku 300 ml (MI) Jajko 2 szt. Majonez 30 g (J,G) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa barszcz biały 400ml (GI) Fasolka po bretońsku 200 g (Sj,GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Cukier 15 g owoc		Szynka drobiowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata z pomidorem 100 g	Energia: 2190 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:380 g/43g Błonnik: 34g Sód:1608 mg
		Łatwostrawna		Kakao na mleku 300 ml (MI) Szynka wp. 45g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) sałata 20 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa barszcz biały 400ml (GI) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Szynka drobiowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata z pomidorem 100 g	Energia: 2180 kcal Białko: 93,3 g Tł. Ogółem: 44,2 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:366 g/53g Błonnik: 33,5g Sód:1600 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków		Kakao na mleku 300 ml (MI) Jajko 2 szt. (J) Pieczywo razowe 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Ogórek 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 2 szt.	Szynka drobiowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata z pomidorem 100 g	Energia: 2198 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		Kakao na mleku 300 ml (MI) Jajko 2 szt. (J) Pieczywo razowe 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Ogórek 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 2 szt.	Szynka drobiowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata z pomidorem 100 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej i rzodkiewki (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. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.01.21. niedziela		Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI)* Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Pomidor 100 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GI) Kurczak pieczony 120 g ziemniaki 200g buraki got 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka z indyka 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Chrzan 20 g owoc	Energia: 2138 kcal Białko: 95,1 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23,6 g Węgl./w tym cukry:391g/54g Błonnik: 33g Sód:1712 mg
			Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GI) Kurczak w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g buraki got 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka z indyka 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g owoc	Energia: 2142 kcal Białko: 95,1 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:380 g/54g Błonnik: 33,3 g Sód:1688 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GI) Kurczak w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 g (MI) owoc	Szynka z indyka 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Chrzan 20 g owoc	Energia: 2202 kcal Białko: 95,7 g Tł. Ogółem: 43,5 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:390 g/54,3g Błonnik: 33,4g Sód:1652 mg
			Cukrzycowa 6 posiłków	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GI) Kurczak w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 g (MI) owoc	Szynka z indyka 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Chrzan 20 g owoc II kolacja: Kanapka z grahamki, pasty z czerwonej fasoli, sałaty (GI)	Energia: 2292 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 43,6 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.

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki								
Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze	
2024.01.22. poniedziałek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml, (MI,GI)* 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 szczawiowa 400ml (GI) Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 200 (GI) Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Kap. pekińska, sałata, pomidor, ogórek, sos winegrette 100 g	Energia: 2200 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	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MI) Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (GI,Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Ketchup 15 g Cukier 15 g Herbata b/c 300 ml		Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 200 (GI) Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Kap. pekińska, sałata, pomidor, ogórek, sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2200 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	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), szynka hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 200 (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml (MI) Płatki owsiane 20g (GI)	Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Kap. pekińska, sałata, pomidor, ogórek, sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2261 kcal Białko: 98,3 g Tł. Ogółem: 44,7 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 308 g/52g Błonnik: 32,4g Sód: 1675 mg	
	Cukrzycowa 6 posiłków	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), szynka hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 200 (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml (MI) Płatki owsiane 20g (GI)	Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Kap. pekińska, sałata, pomidor, ogórek, sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego z twarogiem i pomidorem (GI,MI)	Energia: 2290 kcal Białko: 100,5 g Tł. Ogółem: 45,1 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.

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.01.23. wtorek	Podstawowa	Płatki jęczmienne mleku 400ml, (MI,GI)* Szynka konserwowa 45 g (Sj) Pieczywo mieszane 160 g (GI) pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Zapiekanka makaronowa z warzywami i serem mozarella (200g + 150g) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta pomidorowa 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100 g	Energia: 2205kcal 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
		Łatwostrawna	Płatki jęczmienne mleku 400ml, (MI,GI) 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 barszcz czerwony 400ml (GI) Zapiekanka makaronowa z warzywami i serem mozarella (200g + 150g) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta pomidorowa 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2205kcal 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 konserwowa 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 barszcz czerwony 400ml (GI) Zapiekanka makaronowa (makaron pełnoziarnisty) z warzywami i serem mozarella (200g + 150g) (J,GI,MI) Kompot b/c 300 ml owoc	Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Pasta pomidorowa 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 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 konserwowa 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 barszcz czerwony 400ml (GI) Zapiekanka makaronowa (makaron pełnoziarnisty) z warzywami i serem mozarella (200g + 150g) (J,GI,MI) Kompot b/c 300 ml owoc	Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Pasta pomidorowa 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, sera żółtego, sałaty (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.

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.01.24. środa	Podstawowa		Zacierki na mleku 400 ml (MI,GI,J)* Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata 20 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa grysikowa 400 ml (GI) Kotlet mielony 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Sałátka jarzynowa z kurczakiem 200 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2195 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 48 g Kw. Nasycone: 23,1 g Węgl./w tym cukry: 302 g/52g Błonnik: 31g Sód:1680 mg
		Łatwostrawna		Zacierki na mleku 400 ml (MI,GI,J) Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa grysikowa 400 ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2100 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 46,1 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:295 g/51g Błonnik: 31g Sód:1618 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków		Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Sałata 20 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa grysikowa 400 ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 2 szt. (GI)	Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	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		Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Sałata 20 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa grysikowa 400 ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 2 szt. (GI)	Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, twarożku,ogórka(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.