

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.01.25. czwartek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml, (MI,GI)* Szynka konserwowa wp. 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Wątróbka drobiowa z cebulą zasmażaną 100 g (GI) ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Ser topiony 50 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Czerwona kapusta z rodzynkami 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2110 kcal 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	Kasza manna na mleku 400 ml, (MI,GI) Szynka konserwowa wp. 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Dżem 30 g Cukier 15 g		Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Wątróbka drobiowa w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka z indyka 50 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 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	Szynka konserwowa wp. 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), pomidor 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Wątróbka drobiowa w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt nat. 200 g musli 20 g (MI,GI)	Szynka z indyka 50 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Czerwona kapusta z rodzynkami 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml	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 konserwowa wp. 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), pomidor 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Wątróbka drobiowa w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt nat. 200 g musli 20 g (MI,GI)	Szynka z indyka 50 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Czerwona kapusta z rodzynkami 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, sera żółtego i 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. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.01.26. piątek	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MI)* Jajko 2 szt. (J) majonez 30 g (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (GI) Filet rybny 100 g (J,G) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 130 g (MI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Kap.pekińska, pomidor, ogórek, sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2200 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 42,3 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 31,2g Sód:1605 mg
		Łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MI) Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Dżem 30 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (GI) Pulpet rybny 100 g (J,G,I,R) Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Kap.pekińska, pomidor, ogórek, sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2185 kcal Białko: 85,3 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	Jajko 2 szt. (J) 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 pomidorowa z ryżem 400ml (GI) Pulpet rybny 100 g (J,G,I,R) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 130 g (MI) Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml Chleb pełnoziarnisty Wasa20g (GI)	Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Kap.pekińska, pomidor, ogórek, sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2190 kcal Białko: 85,7 g Tł. Ogółem: 42,3 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:300 g/51g Błonnik: 32,4g Sód:1670 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Jajko 2 szt. (J) 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 pomidorowa z ryżem 400ml (GI) Pulpet rybny 100 g (J,G,I,R) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 130 g (MI) Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml Chleb pełnoziarnisty Wasa20g (GI)	Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Kap.pekińska, pomidor, ogórek, sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, sera żółtego i sałaty (GI,Sj)	Energia: 2210 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 43 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.

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.01.27. sobota		Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml, (MI)* Szynka słoneczna 45 g (Sj) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g dżem 30 g		Zupa zacierkowa 400 ml (J,GI) Leczo 200 g (GI,Sj) Kasza bulgur 200 g (GI) Cukier 15 g owoc		Pasta z soczewicy 60 g Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2179 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23,8 g Węgl./w tym cukry:299 g/52g Błonnik: 32g Sód:1610 mg
			Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml, (MI)* Pieczywo pszenne 160 g Szynka słoneczna 45 g (Sj) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15g dżem 30 g		Zupa zacierkowa 400 ml (J,GI) Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		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	Energia: 2109 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:291 g/51g Błonnik: 32g Sód:1600 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Kakao na mleku 300 ml, (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Szynka słoneczna 45 g (Sj) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa zacierkowa 400 ml (J,GI) Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc	Serek wiejski 200 g (MI) Pieczywo Wasa 2 szt. (GI)	Pasta z soczewicy 60 g Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2198 kcal Białko: 90,2 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	Kakao na mleku 300 ml, (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Szynka słoneczna 45 g (Sj) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa zacierkowa 400 ml (J,GI) Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc	Serek wiejski 200 g (MI) Pieczywo Wasa 2 szt. (GI)	Pasta z soczewicy 60 g Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej,sałaty (GI,Sj)	Energia: 2240 kcal Białko: 91,3 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
	2024.01.28. niedziela	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI)* , Pasta rybna 60 g (MI,R) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Kap.pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa ryżanka 400ml (S) Befszyk z cebulką 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Sałatka jarzynowa z kurczakiem 200 g (S,J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2200 kcal Białko: 99 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:320 g/53g Błonnik: 33,2g Sód:1681 mg
		Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) , Pasta rybna 60 g (MI,R) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Kap.pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa ryżanka 400ml (S) Pulpet wp. w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g 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 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2180 kcal Białko: 98,2 g Tł. Ogółem: 44,3 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:305 g/52g Błonnik: 33,3g Sód:1675 mg
		Cukrzycowa posiłków	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) , Pasta rybna 60 g (MI,R) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Kap.pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa ryżanka 400ml (S) Pulpet wp. w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 ml (MI) Musli 20 g	Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2232 kcal Białko: 99 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	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) , Pasta rybna 60 g (MI,R) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Kap.pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa ryżanka 400ml (S) Pulpet wp. w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 ml (MI) Musli 20 g	Szynka królewska 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 pełnoziarnistego, szynki wieprzowej i ogórka (GI,Sj)	Energia: 2298 kcal Białko: 99,5 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. Rychnińskiego 1, 05-091 Zabki	2024.01.29. poniedziałek		Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml, (MI,GI)* Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (Sj,GI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ketchup 15 g		Zupa szczawiowa 400 ml (GI,MI) Leczo 200 g (GI,Sj) ryż 200 g 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 Papryka czerwona 100 g	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 na mleku 400 ml, (MI,GI) Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (Sj,GI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Ketchup 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa szczawiowa 400 ml (GI,MI) Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g (GI) ryż 200 g 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 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2100 kcal Białko: 93,3 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 tostowa 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 słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa szczawiowa 400 ml (GI,MI) Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g (GI) ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Kisiel b/c 200 g chrupki kukurydziane 20g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 60g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Papryka czerwona 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2201 kcal Białko: 94,1 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 tostowa 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 słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa szczawiowa 400 ml (GI,MI) Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g (GI) ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Kisiel b/c 200 g chrupki kukurydziane 20g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 60g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Papryka czerwona 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z pasty warzywnej i ogórka (GI,MI)	Energia: 2297 kcal Białko: 94,8 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	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.01.30. wtorek		Podstawowa Nowowiejska	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI)* Mielonka 45 g (Sj) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pierogi ruskie z cebulką 7 szt. (J,GI,MI) Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Kaszanka na ciepło z cebulą zasmażaną (wyrób własny) 100g Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g musztarda 30 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 owsiane na mleku 400 ml, (MI,GI) Szynka hetmańska 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) Pierogi z mięsem 7 szt. (J,GI) Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka królewska 45g (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	Szynka hetmańska 45 g (Sj) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pierogi z mięsem 7 szt. (J,GI) Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml Chrupki kukurydziane 20g (MI)	Szynka królewska 45g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g	Energia: 2200 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	Szynka hetmańska 45 g (Sj) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pierogi z mięsem 7 szt. (J,GI) Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml Chrupki kukurydziane 20g (MI)	Szynka królewska 45g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej,sałaty (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 Zabki		2024.01.31. środa	Podstawowa	Kasza manna na mleku 400ml, (MI,GI)* Szynka z indyka 45 g (Sj) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Chrzan 30 g owoc		Zupa rosół z makaronem 400ml (GI,J) Kotlet z piersi kurczaka 100g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Kap.pekińska, sałata, pomidor, sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2188 kcal Białko: 89,2 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23,6 g Węgl./w tym cukry:391g/54g Błonnik: 33g Sód:1712 mg
			Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400ml, (MI,GI) Szynka z indyka 45 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Zupa rosół z makaronem 400ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 100g (GI) Ziemniaki 200 g Marchew got. 130 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Kap.pekińska, sałata, pomidor, sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2188 kcal Białko: 89,2 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23,6 g Węgl./w tym cukry:391g/54g Błonnik: 33g Sód:1712 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Szynka z indyka 45 g (Sj) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Papryka czerwona 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Chrzan 30 g owoc	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa rosół z makaronem 400ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 100g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Kap.pekińska, sałata, pomidor, sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2190kcal Białko: 90 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	Szynka z indyka 45 g (Sj) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Papryka czerwona 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Chrzan 30 g owoc	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa rosół z makaronem 400ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 100g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Kap.pekińska, sałata, pomidor, sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2202kcal Białko: 90,2 g Tł. Ogółem: 44,6 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:373 g/54g Błonnik: 33,5g Sód:1652 mg
								II kolacja: Kanapka z chleba razowego, twarożku,ogórka (GI,MI)	

*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. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.02.01. czwartek		Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400ml, (MI)* Pasta pomidorowa 60 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Kap.pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g		Zupa jarzynowa z makaronem 300 g (MI,GI,J) Kolorowy kociołek z wieprzowiną (dynia, cukinia, papryka) 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasztet drobiowy (wyrób własny) 50 g (GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałatka colesław 100 g (MI)	Energia: 2170 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 400ml, (MI) Pasta pomidorowa 60 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Kap.pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa jarzynowa z makaronem 300 g (MI,GI,J) Kolorowy kociołek z wieprzowiną (dynia, marchew, kalafior, brokuł) 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasztet drobiowy (wyrób własny) 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2170 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
			Cukrzycowa 5 posiłków	Pasta pomidorowa 60 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Kap.pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska(20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa jarzynowa z makaronem 300 g (MI,GI,J) Kolorowy kociołek z wieprzowiną (dynia, marchew, kalafior, brokuł) 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c (MI) 200 ml Wafle ryżowe 2 szt.	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałatka colesław 100 g (MI)	Energia: 2184 kcal Białko: 98,3 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	Pasta pomidorowa 60 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Kap.pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska(20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa jarzynowa z makaronem 300 g (MI,GI,J) Kolorowy kociołek z wieprzowiną (dynia, marchew, kalafior, brokuł) 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c (MI) 200 ml Wafle ryżowe 2 szt.	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałatka colesław 100 g (MI) II kolacja: Kanapka z chleba razowego, pasty z zielonego groszku i pomidora (GI)	Energia: 2203 kcal Białko: 99 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.

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.02.02. piątek		Podstawowa	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI)* , Ser żółty 40 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa z ciecierzycy 400ml (GI) Makaron z sosem pesto i serem białym (200 g + 150 g) (G,MI,J) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta jajeczna 60 g (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 g	Energia: 2180kcal Białko: 94,3 g Tł. Ogółem: 46,4 g Kw. Nasycone: 23,1 g Węgl./w tym cukry:380 g/53g Błonnik: 33,3g Sód:1780 mg
			Łatwostrawna	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) 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 z ciecierzycy 400ml (GI) Makaron z sosem pesto i serem białym (200 g + 150 g) (G,MI,J) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (J,MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2168kcal 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	Ser żółty 40 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa z ciecierzycy 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem pesto i serem białym (200 g + 150 g) (G,MI,J) Kompot b/c 300 ml owoc	Kisiel b/c 200 ml Wafle ryżowe 20g	Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (J,MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2200kcal 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	Ser żółty 40 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa z ciecierzycy 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem pesto i serem białym (200 g + 150 g) (G,MI,J) Kompot b/c 300 ml owoc	Kisiel b/c 200 ml Wafle ryżowe 20g	Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (J,MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z grahamki, polędwicy drobiowej, pomidora (GI,Sj)	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 W ojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.02.03. sobota	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 300 ml, (MI)* Ser biały homogenizowany 60 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Ogórek 100 g dżem 30 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g dżem 30 g		Zupa grysikowa 400ml (GI) Bigos 200 g (Sj) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc		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: 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	Kawa zbożowa na mleku 300 ml, (MI) Ser biały homogenizowany 60 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g dżem 30 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g dżem 30 g		Zupa grysikowa 400ml (GI) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc		Kurczak w galarecie z warzywami na parze 200 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 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	Kawa zbożowa na mleku 300 ml, (MI) Ser biały homogenizowany 60 g (MI) 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), sałaty 10g (GI,MI,Sj)	Zupa grysikowa 400ml (GI) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Owoc	Jogurt nat. 200 g (MI) Płatki owsiane 20g (GI)	Kurczak w galarecie z sałatką colesław 200 g Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) 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	Kawa zbożowa na mleku 300 ml, (MI) Ser biały homogenizowany 60 g (MI) 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), sałaty 10g (GI,MI,Sj)	Zupa grysikowa 400ml (GI) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Owoc	Jogurt nat. 200 g (MI) Płatki owsiane 20g (GI)	Kurczak w galarecie z sałatką colesław 200 g Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, szynki królewskiej, ogórka (GI,Sj)	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.