

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.01.05. piątek	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MI)* Twaróg 60 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 160 g(GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g dżem 30 g		Zupa ryżanka 400ml (S,GI) Kopytka trzy kolory z cebulką 350 g (GI,J) Surówka z czerwonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 60 g Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata z pomidorem 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2115kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 48 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:300 g/51 g Błonnik: 31,6g Sód:1620 mg
		Łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml,(MI) Twaróg 60 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Dżem 30 g Cukier 15 g		Zupa ryżanka 400ml (S,GI) Kopytka trzy kolory 350 g (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka słoneczna 45 g(Sj) Masło 20 g(MI) Pieczywo pszenne 160 g(GI) Sałata z pomidorem 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2100 kcal Białko: 90,1 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:285 g/50g Błonnik: 31g Sód:1615 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Twaróg 60 g (MI) 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 ryżanka 400ml (S,GI) Kopytka trzy kolory 350 g (GI,J) Surówka z czerwonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml Chleb pełnoziarnisty Wasa20g (GI)	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 60 g Masło 20 g(MI) Pieczywo razowe 160 g(GI) Sałata z pomidorem 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2123 kcal Białko: 90,5 g Tł. Ogółem: 47 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:290 g/46g Błonnik: 32,2g Sód:1616 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Twaróg 60 g (MI) 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 ryżanka 400ml (S,GI) Kopytka trzy kolory 350 g (GI,J) Surówka z czerwonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml Chleb pełnoziarnisty Wasa20g (GI)	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 60 g Masło 20 g(MI) Pieczywo razowe 160 g(GI) Sałata z pomidorem 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, sera żółtego i sałaty(GI,Sj)	Energia: 2192 kcal Białko: 91,3 g Tł. Ogółem: 47,1 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:292 g/46g Błonnik: 32,6g 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.

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki	2024.01.06. sobota		Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml, (MI)* Ser topiony 50 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) ogórek 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Leczo z kiełbasą 200 g (GI,Sj) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Szynka konserwowa 45 g (Sj) 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: 2190 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:315 g/52g Błonnik: 32g Sód:1600 mg
			Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml, (MI)* Szynka drobiowa 50 g (Sj) Połędwica drobiowa 45 g (Sj) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15g		Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Szynka konserwowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata, kap.pekińska, pomidor, marchewka sos winegrette100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2135 kcal Białko: 85,3 g Tł. Ogółem: 41,3 g Kw. Nasycone: 21,3 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 32g Sód:1565 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Kakao na mleku 300 ml, (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Szynka drobiowa 50 g (Sj) ogórek 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), połędwica drobiowa (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c (MI) 200 ml Wafle ryżowe 2 szt.	Szynka konserwowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata, kap.pekińska, pomidor, marchewka sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2158 kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 42,2 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:300 g/51g Błonnik: 32,3g Sód:1640 mg
			Cukrzycowa 6 posiłków	Kakao na mleku 300 ml, (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Szynka drobiowa 50 g (Sj) ogórek 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), połędwica drobiowa (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c (MI) 200 ml Wafle ryżowe 2 szt.	Szynka konserwowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata, kap.pekińska, pomidor, marchewka sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, połędwicy drobiowej,sałaty (GI,Sj)	Energia: 2200 kcal Białko: 84,8 g Tł. Ogółem: 42,4 g Kw. Nasycone: 22,1 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 32,6g Sód:1682 mg

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

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.01.07. niedziela	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI)* , Ser żółty 50 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ryż 180 g 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: 2209 kcal Białko: 98,3 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23,8 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 32,3g Sód:1621 mg
		Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) , Twaróg 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ryż 180 g Buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		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: 2200 kcal Białko: 97,5 g Tł. Ogółem: 44,2 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:301 g/51g Błonnik: 32,3g Sód:1605 mg
		Cukrzycowa posiłków	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) , Ser żółty 50 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ryż brązowy 180 g Surówka z kap. pekińskiej 130g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 ml (MI) Musli 20 g	Kurczak w galarecie z sałatką colesław 200 g Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml	Energia: 2255 kcal Białko: 99 g Tł. Ogółem: 45,2 g Kw. Nasycone: 23,9 g Węgl./w tym cukry:317 g/49g Błonnik: 33 g Sód:1625 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) , Ser żółty 50 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ryż brązowy 180 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 ml (MI) Musli 20 g	Kurczak w galarecie z sałatką colesław 200 g Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba pełnoziarnistego, szynki wieprzowej i ogórka (GI,Sj)	Energia: 2298 kcal Białko: 99,2 g Tł. Ogółem: 45,4 g Kw. Nasycone: 23,9 g Węgl./w tym cukry:320g/49g Błonnik: 33,2 g Sód:1632 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	2024.01.08. poniedziałek	Podstawowa		Płatki kukurydziane na mleku 400 ml, (MI) * Szynka konserwowa wp. 450 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Makaron z sosem pieczarkowym (200 g + 150 g) (GI,J,MI) 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: 2120 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:320 g/53g Błonnik: 33,2g Sód:1681 mg
		Łatwostrawna		Płatki kukurydziane na mleku 400 ml, (MI) Szynka konserwowa wp. 450 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Makaron z sosem pieczarkowym (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Szynka z indyka 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: 2100 kcal Białko: 87,2 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 21,3 g Węgl./w tym cukry:320 g/52g Błonnik: 33,2g Sód:1675 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków		Szynka konserwowa wp. 450 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 barszcz czerwony 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml owoc	Kisiel b/c 200 g wafle ryżowe 20g	Szynka z indyka 45 g (Sj) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g	Energia: 2130 kcal Białko: 88g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 21,1 g Węgl./w tym cukry:291 g/51g Błonnik: 33,9g Sód:1690 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków		Szynka konserwowa wp. 450 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 barszcz czerwony 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml owoc	Kisiel b/c 200 g wafle ryżowe 20g	Szynka z indyka 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 pasty warzywnej i ogórka (GI,MI)	Energia: 2200 kcal Białko: 88,5 g Tł. Ogółem: 45,1 g Kw. Nasycone: 21,3 g Węgl./w tym cukry:300 g/51g Błonnik: 34g 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. Rychnińskiego 1, 05-091 Zabki	2024.01.09. wtorek	Podstawowa Nowowiejska		Kasza manna na mleku 400 ml (MI,GI)* Jajko 2 szt. majonez 30 g (J,G) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz z serc drobiowych z warzywami 200 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałatka colesław 100 g (MI)	Energia: 2200 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 47 g Kw. Nasycone: 22,2 g Węgl./w tym cukry:339 g/53g Błonnik: 35g Sód:1610 mg
		Łatwostrawna		Kasza manna na mleku 400 ml (MI,GI) Szynka hetmańska 50 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz z serc drobiowych z warzywami 200 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g	Energia: 2132 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 46,3 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:340 g/53g Błonnik: 34,5g Sód:1690 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków		Jajko 2 szt. (J) 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), sałata10 g (GI,MI,Sj)	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz z serc drobiowych z warzywami 200 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml Chrupki kukurydziane 20g (MI)	Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałatka colesław 100 g (MI)	Energia: 2202 kcal Białko: 92,1 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:289 g/51g Błonnik: 33,5g Sód:1641 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków		Jajko 2 szt. (J) 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), sałata10 g (GI,MI,Sj)	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz z serc drobiowych z warzywami 200 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml Chrupki kukurydziane 20g (MI)	Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałatka colesław 100 g (MI) II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej,sałaty (GI,Sj)	Energia: 2240 kcal Białko: 92,8 g Tł. Ogółem: 46,2 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:293 g/51g Błonnik: 33,7g 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.

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.01.10. środa	Podstawowa		Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MI)* Pasta pomidorowa 60g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata 20 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa marchewkowa 400ml (GI) Kotlet z piersi kurczaka 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 20 g(MI) Pieczywo mieszane 160 g(GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 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 ryżowe na mleku 400 ml (MI) Pasta pomidorowa 60g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa marchewkowa 400ml (GI) Piersz z kurczaka w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2170 kcal Białko: 94,3 g Tł. Ogółem: 44,9 g Kw. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:366 g/53g Błonnik: 33,5g Sód:1600 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków		Pasta pomidorowa 60g (MI) 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 marchewkowa 400ml (GI) Piersz z kurczaka w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g	Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2210 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 45,7 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 33,5g Sód:1600 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków		Pasta pomidorowa 60g (MI) 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 marchewkowa 400ml (GI) Piersz z kurczaka w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g	Szynka słoneczna 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 pełnoziarnistego, pasty warzywnej i ogórka (GI,MI,J)	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.

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.01.11. czwartek	Podstawowa	Płatki owsiane mleku 400ml, (MI,GI)* Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (Sj,GI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Ketchup 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI,J) Pulpet w sosie własnym 120 g (GI,J) ziemniaki 200 g surówka z marchewki i pora 130 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 Pomidor 100 g	Energia: 2208 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 44,5 g Kw. Nasycone: 23,6 g Węgl./w tym cukry:391g/54g Błonnik: 33g Sód:1712 mg
		Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400ml, (MI,GI) Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (Sj,GI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Ketchup 15 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI,J) Pulpet w sosie własnym 120 g (GI,J) ziemniaki 200 g surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka wp. 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g	Energia: 2210kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 44,1 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:390 g/54g Błonnik: 33,3 g2g Sód:1688 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Szynka wp. 45 g (Sj) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 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 pomidorowa z makaronem 400 ml (GI,J) Pulpet w sosie własnym 120 g (GI,J) ziemniaki 200 g surówka z marchewki i pora 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c (MI) 200 ml Wafle ryżowe 2 szt.	Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g	Energia: 2260kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:390 g/54,3g Błonnik: 33,4g Sód:1652 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Szynka wp. 45 g (Sj) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 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 pomidorowa z makaronem 400 ml (GI,J) Pulpet w sosie własnym 120 g (GI,J) ziemniaki 200 g surówka z marchewki i pora 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c (MI) 200 ml Wafle ryżowe 2 szt.	Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, pasty z zielonego groszku i pomidora (GI)	Energia: 2295 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 44,6 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:373 g/54g Błonnik: 33,5g Sód:1652 mg

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

Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze	
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zapki	2024.01.12. piątek	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MI)*, Pasta jajeczna 60 g (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa grysikowa 400ml (S,GI) Filet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Paszтет z soczewicy (wyrób własny) 50 g (GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata, pomidor, ogórek, marchew, sos winegrette 100 g	Energia: 2190 kcal Białko: 98,3 g Tł. Ogółem: 44,5 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:300 g/52g Błonnik: 31 g Sód:1630 mg
	Łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MI) Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g (J,MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa grysikowa 400ml (S,GI) Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Paszтет drobiowy 50 g (G,J) Masło 20 g(MI) Pieczywo pszenne 160 g(GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata, pomidor, ogórek, marchew, sos winegrette 100 g	Energia: 2189 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:300 g/52g Błonnik: 31,2g Sód:1625 mg	
	Cukrzycowa 5 posiłków	Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g (J,MI) 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 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa grysikowa 400ml (S,GI) Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml Wafle ryżowe 20g	Paszтет z soczewicy (wyrób własny) 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata, pomidor, ogórek, marchew, sos winegrette 100 g	Energia: 2200 kcal Białko: 98,3 g Tł. Ogółem: 44,3 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:308 g/52g Błonnik: 32,4g Sód:1680 mg	
	Cukrzycowa 6 posiłków	Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g (J,MI) 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 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa grysikowa 400ml (S,GI) Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml Wafle ryżowe 20g	Paszтет z soczewicy (wyrób własny) 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata, pomidor, ogórek, marchew, sos winegrette 100 g II kolacja: Kanapka z grahamki, polędwicy drobiowej, pomidora(GI,Sj)	Energia: 2294 kcal Białko: 98,6 g Tł. Ogółem: 44,6 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 32,5g Sód:1693 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	2024.01.13. sobota	Podstawowa		Kawa zbożowa na mleku 300 ml, (MI)* Szynka z indyka 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GI,J) Bigos 200 g (Sj,GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2235 kcal Białko: 84,5 g Tł. Ogółem: 44,4 g Kw. Nasycone: 23,1 g Węgl./w tym cukry: 380 g/53g Błonnik: 33,3g Sód: 1780 mg
		Łatwostrawna		Kawa zbożowa na mleku 300 ml, (MI) Szynka z indyka 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GI,J) Gulasz drobiowy z warzywami 200 g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2178 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 370 g/53g Błonnik: 33 g Sód: 1650 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków		Kawa zbożowa na mleku 300 ml, (MI) Szynka z indyka 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), sałaty 10g (GI,MI,Sj)	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GI,J) Gulasz drobiowy z warzywami 200 g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Jogurt nat. 200 g (MI) Płatki owsiane 20g (GI)	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2200 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 43,2 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry: 375 g/53g Błonnik: 33,4g Sód: 1710 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków		Kawa zbożowa na mleku 300 ml, (MI) Szynka z indyka 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), sałaty 10g (GI,MI,Sj)	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GI,J) Gulasz drobiowy z warzywami 200 g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Jogurt nat. 200 g (MI) Płatki owsiane 20g (GI)	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, szynki królewskiej, ogórka (GI,Sj)	Energia: 2291 kcal Białko: 85,3 g Tł. Ogółem: 44,3 g Kw. Nasycone: 22,8 g Węgl./w tym cukry: 380 g/53g Błonnik: 33,6g Sód: 1712 mg

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

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.01.14. niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (MI)* Ser biały ze szczypiorkiem 80 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI,J) 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		Sałatka jarzynowa z kurczakiem 150 g (S,J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2190 kcal Białko: 90,5 g Tł. Ogółem: 45,5 g Kw. Nasycone: 23,1 g Węgl./w tym cukry: 302 g/52g Błonnik: 31g Sód:1680 mg
		Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (MI) Ser biały 80 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI,J) 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 wp.45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2103 kcal Białko: 90,7 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	Kakao na mleku 300 ml (MI) Ser biały ze szczypiorkiem 80 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI)	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI,J) Wątróbka drobiowa w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml (MI) owoc	Szynka wp.45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2200 kcal Białko: 93 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	Kakao na mleku 300 ml (MI) Ser biały ze szczypiorkiem 80 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI)	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI,J) Wątróbka drobiowa w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml (MI) owoc	Szynka wp.45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego z szynką wp. i sałata (GI,Sj)	Energia: 2293 kcal Białko: 93,5 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:300 g/46g Błonnik: 32,6g Sód:1630 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.