

| Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki | Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartości odżywcze |
|---|---------------------|--------------------------|--|---|--|---|--|--|
| | 2023.12.27. - środa | Podstawowa | Płatki kukurydziane na mleku 400ml, (MI)* Mielonka 50 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100 g | | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Makaron ze szpinakiem i białym serem (200g +150g) (G,MI,J) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc | | Pasta mięsna 80 g (Sj,GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20g | Energia: 2180kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:295 g/50g Błonnik: 31,3g Sód:1600 mg |
| | | Łatwostrawna | Płatki kukurydziane na mleku 400ml, (MI) Szynka wp. 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g | | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Makaron ze szpinakiem i białym serem (200g +150g) (G,MI,J) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc | | Pasta mięsna lekkostrawna 80 g (Sj,GI,J,MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | Energia: 2155 kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 44,3 g Kw. Nasycone: 22,8 g Węgl./w tym cukry:285 g/50g Błonnik: 31,3g Sód:1605 mg |
| | | Cukrzycowa 5 posiłków | Szynka wp. 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Ogórek 100 g | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska(20g), sałata 5 g (GI,MI,Sj) | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i białym serem (200g +150g) (G,MI,J) Kompot b/c 300 ml owoc | Kefir 200 ml (MI) płatki owsiane 20g (GI) | Pasta mięsna lekkostrawna 80 g (Sj,GI,J,MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata 20g Herbata b/c 300 ml | Energia: 2108 kcal Białko: 85 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 wp. 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Ogórek 100 g | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska(20g), sałata 5 g (GI,MI,Sj) | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i białym serem (200g +150g) (G,MI,J) Kompot b/c 300 ml owoc | Kefir 200 ml (MI) płatki owsiane 20g (GI) | Pasta mięsna lekkostrawna 80 g (Sj,GI,J,MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata 20g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba pełnoziarnistego, pasty z czerwonej fasoli i sałaty (GI) | Energia: 2185 kcal Białko: 87 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.

| | | Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Wartości odżywcze |
|---|----------------------|------|--------------------------|---|---|---|---|---|--|
| Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki | 2023.12.28. czwartek | | Podstawowa | Płatki jęczmienne na mleku 400ml, (MI,GI)* Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (Sj,GI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Ketchup 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | | Zupa marchewkowa 400 g (GI) Gołąbek po góralsku w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Ser topiony 50 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 50 g | Energia: 2180 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 42,3 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 31,5g Sód:1615 mg |
| | | | Łatwostrawna | Płatki jęczmienne na mleku 400ml, (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 marchewkowa 400 g (GI) pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 50 g | Energia: 2155 kcal Białko: 81,3 g Tł. Ogółem: 41,2 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 31,2g Sód:1605 mg |
| | | | Cukrzycowa 5 posiłków | Szynka królewska 50 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata z rzodkiewką 50 g Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), ogórek 10 g (GI,MI,Sj) | Zupa marchewkowa 400 g (GI) pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna 130 g Kompot b/c 300 ml | Maślanka 200 ml (MI) Musli 30 g | Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 50 g | Energia: 2158 kcal Białko: 81,3 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:300 g/51g Błonnik: 32,4g Sód:1670 mg |
| | | | Cukrzycowa 6 posiłków | Szynka królewska 50 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata z rzodkiewką 50 g Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), ogórek 10 g (GI,MI,Sj) | Zupa marchewkowa 400 g (GI) pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna 130 g Kompot b/c 300 ml | Maślanka 200 ml (MI) Musli 30 g | Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 50 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z grahamki, sera żółtego i sałaty (GI,MI) | Energia: 2210 kcal Białko: 82,5 g Tł. Ogółem: 45,3 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 | Podwieczerek | Kolacja | Wartości odżywcze |
|---|--------------------|--------------------------|---|---|--|---|---|---|
| Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Zabki | 2023.12.29. piątek | Podstawowa | Zacierki na mleku 400ml, (MI,GI,J)* Ser biały z koperkiem 80 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g | | Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GI,J) Filet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | Energia: 2190 kcal Białko: 99 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 23,6 g Węgl./w tym cukry:299 g/52g Błonnik: 32g Sód:1610 mg |
| | | Łatwostrawna | Zacierki na mleku 400ml, (MI,GI,J) Ser biały z koperkiem 80 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g | | Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GI,J) Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Marchew got. 130 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | Energia: 2183 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:293 g/51g Błonnik: 32g Sód:1600 mg |
| | | Cukrzycowa 5 posiłków | Ser biały z koperkiem 80 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 5g (GI,MI,Sj) | Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GI,J) Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml | Kisiel b/c 200 ml Chleb pełnoziarnisty Wasa20g (GI) | Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml | Energia: 2179 kcal Białko: 98,6 g Tł. Ogółem: 43,9 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:287 g/49g Błonnik: 32,8 g Sód:1605 mg |
| | | Cukrzycowa 6 posiłków | Ser biały z koperkiem 80 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 5g (GI,MI,Sj) | Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GI,J) Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml | Kisiel b/c 200 ml Chleb pełnoziarnisty Wasa20g (GI) | Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, szynki wp.,pomidora (GI,Sj) | Energia: 2206 kcal Białko: 99 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. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki | | | | | | | |
|---|--------------------------|--|---|---|--|--|--|
| Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartości odżywcze |
| 2023.12.31. niedziela | Podstawowa | Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Pasta pomidorowa 80 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata 20 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g | | Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Kurczak z warzywami po chińsku 200 g Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałatka colesław 100 g (MI) | Energia: 2185 kcal Białko: 80 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 31,2g Sód:1605 mg |
| | Łatwostrawna | Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Pasta pomidorowa 80 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g | | Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Kurczak z warzywami po chińsku 200 g Ryż 200 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: 2185 kcal Białko: 80 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 | Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Pasta pomidorowa 80 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Sałata 20 g | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 10 g (GI,MI,Sj) | Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Kurczak z warzywami po chińsku 200 g Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml | Budyń b/c 200 ml(MI) Wafle ryżowe 20 g | Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml | Energia: 2158 kcal Białko: 81,3 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:300 g/51g Błonnik: 32,4g Sód:1670 mg |
| | Cukrzycowa 6 posiłków | Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Pasta pomidorowa 80 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Sałata 20 g | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 10 g (GI,MI,Sj) | Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Kurczak z warzywami po chińsku 200 g Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml | Budyń b/c 200 ml(MI) Wafle ryżowe 20 g | 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, pasty z zielonego groszku i pomidora(GI) | Energia: 2210 kcal Białko: 82,5 g Tł. Ogółem: 45,3 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.

| Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki | Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartości odżywcze |
|---|----------------------------|--------------------------|--|---|--|--|--|--|
| | 2024.01.01. - poniedziałek | Podstawowa | Kasza manna na mleku 400 ml, (MI,GI)* Szynka konserwowa wp. 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g ogórek 100 g | | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI,J) Kotlet schabowy 100 g (J,GI) ziemniaki 200g surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Ser żółty 50 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 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 | Kasza manna na mleku 400 ml, (MI,GI) Szynka konserwowa wp. 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g sałata 20 g | | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI,J) Schab w sosie 120 g (J,GI) ziemniaki 200g surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Szynka tostowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g | Energia: 2026 kcal Białko: 96,3 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 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 słoneczna (20g), ogórek 10 g (GI,MI,Sj) | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI,J) Schab w sosie 120 g (J,GI) ziemniaki 200g surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml | Kisiel b/c Chrupki kukurydziane 20g | Szynka tostowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g | Energia: 2232 kcal Białko: 97,1 g Tł. Ogółem: 45,4 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:289 g/51g Błonnik: 33,5g Sód:1641 mg |
| | | Cukrzycowa 6 posiłków | 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 słoneczna (20g), ogórek 10 g (GI,MI,Sj) | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI,J) Schab w sosie 120 g (J,GI) ziemniaki 200g surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml | Kisiel b/c Chrupki kukurydziane 20g | Szynka tostowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g II kolacja: Kanapka z grahamki, polędwicy drobiowej, pomidora (GI,Sj) | Energia: 2227 kcal Białko: 97,8 g Tł. Ogółem: 45,5 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:291 g/51g Błonnik: 33,6g Sód:1642 mg |

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

| | | Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartości odżywcze |
|---|--------------------|------|--------------------------|--|--|--|---|--|--|
| Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki | 2024.01.02. wtorek | | 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) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ketchup 15 g | | Zupa grysikowa 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) ziemniaki 200 g buraki got. 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) Sałata 20 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 |
| | | | Łatwostrawna | Płatki owsiane na mleku 400 ml, (MI,GI) Parówka drobiowa 2 szt. (GI,Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Ketchup 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | | Zupa grysikowa 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) ziemniaki 200 g buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | 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: 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 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), sałata 5 g (GI,MI,Sj) | Zupa grysikowa 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) ziemniaki 200 g mizeria 130 g (MI) Kompot b/c 300 ml | Kefir 200 ml Chleb pełnoziarnisty Wasa 20g (MI,GI) | Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml | Energia: 2190 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 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), sałata 5 g (GI,MI,Sj) | Zupa grysikowa 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) ziemniaki 200 g mizeria 130 g (MI) Kompot b/c 300 ml | Kefir 200 ml Chleb pełnoziarnisty Wasa 20g (MI,GI) | Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, szynki z indyka, sałata (GI,Sj) | Energia: 2205 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 W ojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki | 2024.01.03. środa | Podstawowa | | Płatki jaglane na mleku 400ml, (MI)* Szynka hetmańska 45 g (Sj) dżem 30 g Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | | Zupa z ciecierzycy 400 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 3 szt. (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g | Energia: 2200kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:380 g/54g Błonnik: 33,3 g2g Sód:1688 mg |
| | | Łatwostrawna | | Płatki jaglane na mleku 400ml, (MI) Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g Dżem 30 g | | Zupa z ciecierzycy 400 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 3 szt. (GI,J,MI) 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: 2200kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:380 g/54g Błonnik: 33,3 g2g Sód:1688 mg |
| | | Cukrzycowa 5 posiłków | | Szynka hetmańska 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 hetmańska (20g), pomidor 10 g (GI,MI,Sj) | Zupa z ciecierzycy 400 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – truskawkową b/c 3 szt. (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml | Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g | Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g | Energia: 2290kcal 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 hetmańska 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 hetmańska (20g), pomidor 10 g (GI,MI,Sj) | Zupa z ciecierzycy 400 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – truskawkową b/c 3 szt. (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml | Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g | Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego z twarożkiem i sałatą (GI,S) | Energia: 2302kcal Białko: 99 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.

| Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki | Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartości odżywcze |
|---|----------------------|---------------------------|--|--|---|--|--|--|
| | 2024.01.04. czwartek | Podstawowa Nowowiejska | Kasza manna na mleku 350ml, (MI,GI)* Pasta jajeczna 60 g (J,G) Pieczywo mieszane 160 g (GI) ogórek 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g | | Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (S,GI) Kolorowy kociołek z wieprzowiną (dynia, cukinia, papryka) 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g (GI) 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: 2109 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:341 g/51g Błonnik: 32g Sód:1600 mg |
| | | Łatwostrawna | Kasza manna na mleku 400 ml, (MI,GI)* Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g (J,MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g | | Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (S,GI) Kolorowy kociołek z wieprzowiną (dynia, cukinia, papryka) 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g (GI) 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: 2109 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:341 g/51g Błonnik: 32g Sód:1600 mg |
| | | Cukrzycowa 5 posiłków | Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g (J,MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) ogórek 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 z czerwonej soczewicy 400ml (S,GI) Kolorowy kociołek z wieprzowiną (dynia, cukinia, papryka) 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc | Maślanka 200 ml (MI) Płatki owsiane 20 g (GI) | Kurczak w galarecie z sałatką colesław 200 g Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml | Energia: 2174 kcal Białko: 98,3 g Tł. Ogółem: 43,8 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:308 g/52g Błonnik: 32,4g Sód:1675 mg |
| | | Cukrzycowa 6 posiłków | Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g (J,MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) ogórek 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 z czerwonej soczewicy 400ml (S,GI) Kolorowy kociołek z wieprzowiną (dynia, cukinia, papryka) 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc | Maślanka 200 ml (MI) Płatki owsiane 20 g (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, polędwicy drobiowej,ogórka (GI,Sj) | Energia: 2208 kcal Białko: 99 g Tł. Ogółem: 44 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. Rychnińskiego 1, 05-091 Zabki | Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartości odżywcze |
|---|--------------------------|--|---|--|---|--|--|---|
| | 2023.12.04. poniedziałek | Podstawowa | Płatki jaglane na mleku 400 ml (MI)* Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (G,J) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Surówka z kapusty pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Sałatka jarzynowa z kurczakiem 200g (G,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | Energia: 2230kcal Białko: 94,3 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 | Płatki jaglane na mleku 400 ml (MI) Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Cukier 15 g Herbata b/c 300 ml | | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (G,J) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Surówka z kapusty pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Połędwica drobiowa 50g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | Energia: 2180kcal 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 hetmańska 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 hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj) | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (G,J) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Surówka z kapusty pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml | Kefir 200 ml (MI) Płatki owsiane 20g (GI) | Połędwica drobiowa 50g (Sj) 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: 1700 mg |
| | | Cukrzycowa 6 posiłków | Szynka hetmańska 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 hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj) | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (G,J) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Surówka z kapusty pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml | Kefir 200 ml (MI) Płatki owsiane 20g (GI) | Połędwica drobiowa 50g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml | 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 |
| | | II kolacja: Kanapka z chleba razowego z połędwicą drobiową i pomidorem (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.