

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Zabki							
Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2024.02.04. niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300ml, (MI)* Szynka hetmańska 45 g (Sj) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Kapusta pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa ryżanka 400 ml Kurczak pieczony 120 g Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g	Energia: 2140kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:325 g/50g Błonnik: 31g Sód:1602 mg
	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300ml, (MI) Szynka hetmańska 45 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Kapusta pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa ryżanka 400 ml Kurczak w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 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 Pomidor 100 g	Energia: 2150 kcal Białko: 89 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	Paszтет (wyrób własny) 50g (GL,J,S) Szynka hetmańska 45 g (Sj) Pieczywo razowe 160 g (GI) Kapusta pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka z indyka (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa ryżanka 400 ml Kurczak w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel 200 g Wafle ryżowe 2 szt.	Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g	Energia: 2115 kcal Białko: 87 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 hetmańska 45 g (Sj) Pieczywo razowe 160 g (GI) Kapusta pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka z indyka (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa ryżanka 400 ml Kurczak w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel 200 g Wafle ryżowe 2 szt.	Pasta z ciecierzycy w60 g Masło 20 g (MI) pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g II kolacja: Kanapka z chleba pełnoziarnistego, szynki z indyka, sałaty (GI,Sj)	Energia: 2189 kcal Białko: 87,8 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
2024.02.05. poniedziałek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 400ml, (MI,GI)* Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (Sj,GI) Pieczywo pszenno-żytnie 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Ketchup 15 g		Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Sos pieczarkowy 200g (GI,MI) Kasza pęczak 200 g (GI) 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 Sałata z pomidorem 100 g	Energia: 2159 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 47,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1591 mg
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400ml, (MI,GI) Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (Sj,GI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15g Ketchup 15 g		Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Sos pieczarkowy 200g (GI,MI) Kasza pęczak 200 g (GI) 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 z pomidorem 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2159 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 47,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1591 mg
	Cukrzycowa 5 posiłków	Pieczywo razowe 160 g (GI) Szynka z indyka 45 g (Sj) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Sos pieczarkowy 200g (GI,MI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 60g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata z pomidorem 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2202 kcal Białko: 92,1 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	Pieczywo razowe 160 g (GI) Szynka z indyka 45 g (Sj) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Sos pieczarkowy 200g (GI,MI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 60g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata z pomidorem 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, sera żółtego, sałaty (GI,MI)	Energia: 2285 kcal Białko: 92,8 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. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.02.06. wtorek		Podstawowa	Zacierki na mleku 350 ml (MI,GI)* Jajko 2 szt. (J) majonez 30 g (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Krokiety z mięsem i kap. kiszoną 2 szt. (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Paszтет 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: 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 350 ml, (MI,GI) 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		Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Krokiety pieczone z mięsem 2 szt. (GI,J) Surówka z marchewki 120 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Paszтет drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2183 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 293 g/51g Błonnik: 32g Sód: 1600 mg
			Cukrzycowa posiłków	Jajko 2 szt. (J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Krokiety pieczone z mięsem 2 szt. (GI,J) Surówka z marchewki 120 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml (MI) płatki owsiane 20g (GI)	Paszтет drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 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	Jajko 2 szt. (J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Krokiety pieczone z mięsem 2 szt. (GI,J) Surówka z marchewki 120 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml (MI) płatki owsiane 20g (GI)	Paszтет drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, sera żółtego, pomidora (GI,MI)	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
	2024.02.07. środa	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku b/c 350 ml, (MI)* Pasta rybna 80 g (MI,R) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100 g		Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Kotlet schabowy 100 g (GI,J) ziemniaki 200g buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Kaszanka na ciepło z cebulką (wyrób własny) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 50 g musztarda 15 g (G)	Energia: 2205 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 31,2g Sód:1605 mg
		Łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku b/c 350 ml, (MI) Pasta rybna 80 g (MI,R) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	+	Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 50 g	Energia: 2185 kcal Białko: 87,5 g Tł. Ogółem: 41 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 31,2g Sód:1605 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Pasta rybna 80 g (MI,R) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) herbata b/c 300 ml Ogórek 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g surówka z białej kapusty 130 g (MI) Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 ml (MI) Musli 30 g	Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 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	Pasta rybna 80 g (MI,R) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) herbata b/c 300 ml Ogórek 100 g	Kanapka z Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g surówka z białej kapusty 130 g (MI) Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 ml (MI) Musli 30 g	Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 50 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej,ogórka (GI,Sj)	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. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.02.08. czwartek	Podstawowa	Płatki owsiane mleku 400 ml, (MI,GI)* Ser topiony 50 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Dżem 30 g		Zupa kalafiorowa 400 ml (GI) Leczo 200 g (Sj, GI) Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc	Pączek 1 szt. (GI)	Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Kapusta czerwona z rodzynkami 50 g (MI)	Energia: 2209 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 mleku 400 ml, (MI,GI) Szynka królewska 50 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Dżem 30 g		Zupa kalafiorowa 400 ml (GI) Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g (GI) Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc	Pączek 1 szt. (GI)	Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2196 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 królewska 50 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 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GI) Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Kapusta czerwona z rodzynkami 50 g (MI)	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 królewska 50 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 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GI) Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Kapusta czerwona z rodzynkami 50 g (MI) II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej, ogórka (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. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.02.09. piątek		Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MI)* Pasta jajeczna 60 g (J,G) Masło 20 g (MI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Pomidorowa z makaronem 400ml (GI,J) Filet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasztet z ciecierzycy 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 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
			Łatwostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MI) Pasta jajeczna 60 g (J,MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Pomidorowa z makaronem 400ml (GI,J) Pulpet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2120 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:371g/53g Błonnik: 33,5g Sód:1608 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Pasta jajeczna 60 g (J,MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Pomidorowa z makaronem 400ml (GI,J) Pulpet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt nat.200 ml (MI) Wafle ryżowe 2 szt.	Pasztet z ciecierzycy 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g	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	Pasta jajeczna 60 g (J,MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Pomidorowa z makaronem 400ml (GI,J) Pulpet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt nat.200 ml (MI) Wafle ryżowe 2 szt.	Pasztet z ciecierzycy 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy sopockiej, ogórka (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 Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.02.10. sobota	Podstawowa		Kakao na mleku 300 ml (MI) Ser żółty 50 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa ryżanka 400ml Łazanki 350 g (GI,J,Sj) Cukier 15 g owoc		Pasta mięsna 60 g(GI,Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2150 kcal Białko: 84,3 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:290 g/50g Błonnik: 31g Sód:1615 mg
		Łatwostrawna		Kakao na mleku 300 ml (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Szynka hetmańska45 g (Sj) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa ryżanka 400ml Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta mięsna łatwostrawna 60 g(GI,Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2100 kcal Białko: 84,2 g Tł. Ogółem: 44,3 g Kw. Nasycone: 22,8 g Węgl./w tym cukry:285 g/50g Błonnik: 31g Sód:1610 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków		Kakao na mleku 300 ml (MI) Ser żółty 50 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI)	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa ryżanka 400ml Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g	Pasta mięsna łatwostrawna 60 g(GI,Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g	Energia: 2110 kcal Białko: 81,7 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1612 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków		Kakao na mleku 300 ml (MI) Ser żółty 50 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI)	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa ryżanka 400ml Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g	Pasta mięsna łatwostrawna 60 g(GI,Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej i rzodkiewki (GI,Sj)	Energia: 2202 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 45,2 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:292 g/46g Błonnik: 32,7g 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.

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.02.11. niedziela	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Serek homogenizowany (wyrób własny) 80g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) owoc Dżem 30g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa rosół z makaronem 400 g (GI,J) Kotlet z piersi kurczaka 100 g (GI,J) ziemniaki 200g buraki got 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Polędwica drobiowa 45g (Sj) Masło 20 g(MI) Pieczywo mieszane 160 g(GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 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	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Serek homogenizowany (wyrób własny) 80g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) owoc Dżem 30g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa rosół z makaronem 400 g (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g buraki got 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Polędwica drobiowa 45g (Sj) Masło 20 g(MI) Pieczywo pszenne 160 g(GI) pomidor 100 g 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	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Serek homogenizowany (wyrób własny) 80g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) owoc Masło 20 g (MI)	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa rosół z makaronem 400 g (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 g (MI) Musli 20 g (GI)	Polędwica drobiowa 45g (Sj) Masło 20 g(MI) Pieczywo razowe 160 g(GI) pomidor 100 g 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	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Serek homogenizowany (wyrób własny) 80g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) owoc Masło 20 g (MI)	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa rosół z makaronem 400 g (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 g (MI) Musli 20 g (GI)	Polędwica drobiowa 45g (Sj) Masło 20 g(MI) Pieczywo razowe 160 g(GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z grahamki, pasty z czerwonej fasoli, sałaty (GI)	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.

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki	2024.02.12. - poniedziałek	Podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (MI)* Szynka hetmańska 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 400ml (GI) Potrawka drobiowa 200 g (GI) Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta pomidorowa 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100 g	Energia: 2189 kcal Białko: 95,4 g Tł. Ogółem: 47,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry: 330 g/53g Błonnik: 35g Sód: 1591 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 Cukier 15 g Herbata b/c 300 ml		Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Potrawka drobiowa 200 g (GI) Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta pomidorowa 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2189 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry: 330 g/53g Błonnik: 34,2g Sód: 1590 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków		Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałatka colesław 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Potrawka drobiowa 200 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Kefir 200 ml (MI) Płatki owsiane 20g (GI)	Pasta pomidorowa 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2292 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 hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałatka colesław 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Potrawka drobiowa 200 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Kefir 200 ml (MI) Płatki owsiane 20g (GI)	Pasta pomidorowa 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego z polędwicą drobiową i pomidorem (GI,MI)	Energia: 2305 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.

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.02.13. wtorek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MI,GI)* Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (Sj,GI) Masło 20 g (MI) Ketchup 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Kopytka ze skwarkami 250g (GI,J) Surówka z marchewki 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: 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
		Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MI,GI) Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (Sj,GI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ketchup 15 g		Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Kopytka 350g (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka królewska 40g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 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 tostowa 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 królewska (15g), ogórek 25 g (GI,MI,Sj)	Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Kopytka 350g (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Szynka królewska 40g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	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 tostowa 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 szczawiowa 400 ml (GI) Kopytka 350g (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Szynka królewska 40g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej,ogórka (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.