

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.02.14. środa	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku b/c 350 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		Zupa jarzynowa z makaronem 400ml (GI,J) Kotlet rybny 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. kiszzonej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>		Pasta pomidorowa 60 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 50 g	Energia: 2185 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23,1 g Węgl./w tym cukry: 290 g/50g Błonnik: 31g Sód: 1610 mg
		Łatwostrawna	Płatki ryżowe na mleku b/c 350 ml, (MI,GI) Szyńka wp. 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Dżem 30 pomidor 100 g herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa jarzynowa z makaronem 400ml (GI,J) Pulpet rybny w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>		Pasta pomidorowa 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2100 kcal Białko: 88,7 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	Szyńka wp. 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 królewska (15g), ogórek 25 g (GI,MI,Sj)	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml (GI,J) Pulpet rybny w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. kiszzonej 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Kefir 200 ml (MI) płatki owsiane 20g (GI)	Pasta pomidorowa 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Ogórek 50 g	Energia: 2122 kcal Białko: 86,7 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	Szyńka wp. 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 królewska (15g), ogórek 25 g (GI,MI,Sj)	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml (GI,J) Pulpet rybny w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. kiszzonej 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Kefir 200 ml (MI) płatki owsiane 20g (GI)	Pasta pomidorowa 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Ogórek 50 g II kolacja: Kanapka z grahamki, pasty warzywnej i ogórka (GI)	Energia: 2192 kcal Białko: 87,2 g Tł. Ogółem: 45,2 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry: 292 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.

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki							
Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2024.02.15. czwartek	Podstawowa	Płatki jaglane mleku 400 ml, (MI)* Szyńka z indyka 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g		Zupa marchewkowa 400ml (GI) Gołąbek po góralsku w sosie 120 g (GI,J) ziemniaki 200 g warzywa na parze 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>		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: 2180 kcal Białko: 88 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 mleku 400 ml, (MI) Szyńka z indyka 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g		Zupa marchewkowa 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g warzywa na parze 120 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>		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: 2178 kcal Białko: 88 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	Szyńka 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), szyńka hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa marchewkowa 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g	Kurczak w galarecie z sałatką colesław 200 g Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml	Energia: 2190 kcal Białko: 90,3 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	Szyńka 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), szyńka hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa marchewkowa 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g	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: 2250 kcal Białko: 91,5 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	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.02.16. piątek		Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MI)* Ser żółty 45 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtową 3 szt. (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>		Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 60g(R,J) Masło 20 g(MI) Pieczywo mieszane 160 g(GI) Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2214 kcal Białko: 97,1 g Tł. Ogółem: 44,3 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:290 g/51g Błonnik: 32g Sód:1620 mg
			Łatwostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MI)* Szynka konserwowa 45 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtową 3 szt. (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>		Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 60g(R,J) Masło 20 g(MI) Pieczywo pszenne 160 g(GI) Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2209 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 44,3 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:290 g/51g Błonnik: 32g Sód:1600 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Ser żółty 45 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 20g (GI,MI,Sj)	Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtową b/c 3 szt. (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>	Maślanka 200 ml owoc (MI)	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 60g(R,J) Masło 20 g(MI) Pieczywo razowe 160 g(GI) Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2213 kcal Białko: 97,9 g Tł. Ogółem: 44,3 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:287 g/49g Błonnik: 32,6 g Sód:1600 mg
			Cukrzycowa 6 posiłków	Ser żółty 45 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 20g (GI,MI,Sj)	Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtową b/c 3 szt. (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>	Maślanka 200 ml owoc (MI)	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 60g(R,J) Masło 20 g(MI) Pieczywo razowe 160 g(GI) Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, szynki wp., sałaty(GI,Sj)	Energia: 2290 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 44,4 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:290g/49g Błonnik: 32,9 g Sód:1607 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 Zapki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.02.17. sobota	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (MI) Pasta jajeczna 60 g (G,J) Pieczywo mieszane 160 g (GI) sałata 20 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Fasolka po bretońsku 300 g (Sj,GI) Kasza jęczmienna 200 g(GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>		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: 2189 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 45,2 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) Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g (MI,J) Pieczywo pszenne 160 g (GI) sałata 20 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Gulasz drobiowy z warzywami 200 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>		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: 2109 kcal Białko: 97 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) Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g (MI,J) Pieczywo razowe 160 g (GI) sałata 20 g Masło 20 g (MI)	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Gulasz drobiowy z warzywami 200 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt naturalny 200 ml Musli 20 g(MI,GI)	Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2200 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 44,2 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:287 g/49g Błonnik: 32,8 g Sód:1605 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Kakao na mleku 300 ml (MI) Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g (MI,J) Pieczywo razowe 160 g (GI) sałata 20 g Masło 20 g (MI)	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Gulasz drobiowy z warzywami 200 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt naturalny 200 ml Musli 20 g(MI,GI)	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 razowego, pasty z zielonego groszku i pomidora (GI)	Energia: 2240 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 44,4 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:290g/49g Błonnik: 32,9 g Sód:1608 mg

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

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Zabki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.02.18. niedziela	Podstawowa	Kawa zbożowa mleku 300ml, (MI)* Twaróg naturalny 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 160 g(GI) Sałata 20 g Cukier 15 g Dżem 30 g		Zupa zacierkowa 400ml (S,GI,J) Kurczak z warzywami po chińsku 200g ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>		Południca drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Chrzan 20 g owoc	Energia: 2159 kcal Białko: 85,4 g Tł. Ogółem: 47,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1591 mg
		Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku 300ml, (MI) Twaróg naturalny 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Cukier 15 g Dżem 30 g		Zupa zacierkowa 400ml (S,GI,J) Kurczak z warzywami po chińsku 200g ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>		Południca drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g owoc	Energia: 2159 kcal Białko: 85,4 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	Kawa zbożowa mleku 300ml, (MI) Twaróg naturalny 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata 20 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 5 g (GI,MI,Sj)	Zupa zacierkowa 400ml (S,GI,J) Kurczak z warzywami po chińsku 200g ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel b/c 200g wafle ryżowe 20g	Południca drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Chrzan 20 g owoc	Energia: 2202 kcal Białko: 87,1 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	Kawa zbożowa mleku 300ml, (MI) Twaróg naturalny 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata 20 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 5 g (GI,MI,Sj)	Zupa zacierkowa 400ml (S,GI,J) Kurczak z warzywami po chińsku 200g ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel b/c 200g wafle ryżowe 20g	Południca drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Chrzan 20 g owoc II kolacja: Kanapka z grahamki, połędwicy drobiowej, sałaty(GI,Sj)	Energia: 2295 kcal Białko: 87,8 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. Rychnińskiego 1, 05-091 Zabki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.02.19. poniedziałek	Podstawowa	Płatki owsiane mleku 400ml, (MI,GI)* Pieczywo pszenno-żytnie 160 g (GI) Mielonka 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Ogórek 100 g		Zupa barszcz biały 400ml (GI) Makaron z sosem pesto i białym serem (200g +150g) (G,MI,J) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka term.: gotowanie</i>		Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2108 kcal Białko: 85,6 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23,6 g Węgl./w tym cukry:391g/54g Błonnik: 33g Sód:1712 mg
		Łatwostrawna	Płatki owsiane mleku 400ml, (MI,GI) Pieczywo pszenne 160 g Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15g Pomidor 100 g		Zupa barszcz biały 400ml (GI) Makaron z sosem pesto i białym serem (200g +150g) (G,MI,J) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka term.: gotowanie</i>		Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2108 kcal Białko: 85,6 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23,6 g Węgl./w tym cukry:391g/54g Błonnik: 33g Sód:1712 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Pieczywo razowe 160 g (GI) Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Ogórek 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Makaron pełnoziarnistym z sosem pesto i białym serem (200g +150g) (G,MI,J) Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Kefir 200 ml Chrupki kukurydziane 20g (MI)	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2200kcal Białko: 84,2 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	Chleb pełnoziarnisty 160 g (GI) Szynka królewska 45 g (Sj) 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 barszcz biały 400ml (GI) Makaron pełnoziarnistym z sosem pesto i białym serem (200g +150g) (G,MI,J) Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Kefir 200 ml Chrupki kukurydziane 20g (MI)	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego z szynką i ogórkiem (GI,MI)	Energia: 2292kcal Białko: 85,3 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. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.02.20. wtorek		Podstawowa	Płatki jęczmienne mleku 400 ml, (MI,GI)* Jajko 2 szt. (J) Majonez 15 g (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI,J,S) Kotlet schabowy 100 g (GI,J) ziemniaki 200 g buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>		Kaszanka z cebulą podsmażaną (wyrób własny) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata z pomidorem 100 g musztarda 15 g (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
			Lekkostrawna	Płatki jęczmienne mleku 400 ml, (MI,GI) 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 pomidorowa z makaronem 400 ml (GI,J) schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>		Polędwica drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata z pomidorem 100 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	Jajko 2 szt. 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 pomidorowa z makaronem 400 ml (GI,J) schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Maślanka 200 ml (MI) Płatki owsiane 20 g (GI)	Polędwica drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata z pomidorem 100 g	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	Jajko 2 szt. 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 pomidorowa z makaronem 400 ml (GI,J) schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Maślanka 200 ml (MI) Płatki owsiane 20 g (GI)	Polędwica drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata z pomidorem 100 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, sera żółtego, sałaty (GI,MI)	Energia: 2203 kcal Białko: 86,5 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:290 g/46g Błonnik: 32,6g Sód:1613 mg

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

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.02.21. środa		Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 400ml, (MI)* Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 160 g (GI) sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Kolorowy kociołek z wieprzowiną (dynia, cukinia, papryka) 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>		Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałatka colesław (MI) 100 g	Energia: 2200kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23,1 g Węgl./w tym cukry:400 g/54g Błonnik: 33,5g Sód:1700 mg
			Łatwostrawna	Płatki ryżowe na mleku 400ml, (MI) 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 barszcz czerwony 400ml (GI) Kolorowy kociołek z wieprzowiną (dynia, cukinia, papryka) 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>		Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2183 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:400 g/54g Błonnik: 33,5g Sód:1702 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) sałata 20 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska(20g), sałata 5 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Kolorowy kociołek z wieprzowiną (dynia, cukinia, papryka) 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel b/c 200 ml Chleb pełnoziarnisty Wasa20g (GI)	Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałatka colesław 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Energia: 2198kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 44,6 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:370 g/54g Błonnik: 34,4g Sód:1772 mg
			Cukrzycowa 6 posiłków	Szynka słoneczna 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 królewska(20g), sałata 5 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Kolorowy kociołek z wieprzowiną (dynia, cukinia, papryka) 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel b/c 200 ml Chleb pełnoziarnisty Wasa20g (GI)	Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałatka colesław 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy sopockiej,pomidora (GI,Sj)	Energia: 2238kcal Białko: 92,1 g Tł. Ogółem: 44,7 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:374 g/54g Błonnik: 34,6g Sód:1800 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
	2024.02.22. czwartek	Podstawowa	Kasza manna 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 ryżanka 400ml Bigos 200 g (Sj) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie, duszenie</i>		Szynka wp. 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałatka z buraków 100 g	Energia: 2330kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 44,4 g Kw. Nasycone: 24,1 g Węgl./w tym cukry:380 g/53g Błonnik: 35g Sód:1780 mg
		Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (MI,GI) Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (Sj,GI) Pieczywo pszenne 160 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15g Ketchup 15 g		Zupa ryżanka 400ml Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>		Szynka wp. 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałatka z buraków 100 g	Energia: 2280kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:375 g/53g Błonnik: 33,2g Sód:1700 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Pieczywo razowe 160 g (GI) Szynka królewska 45 g (Sj) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 5g (GI,MI,Sj)	Zupa ryżanka 400ml Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń b/c 200 ml Wafle ryżowe 20g (MI)	Szynka wp. 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g	Energia: 2191kcal Białko: 94,6 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:375 g/53g Błonnik: 33,4g Sód:1708 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Pieczywo razowe 160 g (GI) Szynka królewska 45 g (Sj) Pomidor100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 5g (GI,MI,Sj)	Zupa ryżanka 400ml Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń b/c 200 ml Wafle ryżowe 20g (MI)	Szynka wp. 45 g (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,pomidora (GI,Sj)	Energia: 2220 kcal Białko: 94,9 g Tł. Ogółem: 44,3 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:380 g/53g Błonnik: 33,6g Sód:1712 mg

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

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki	2024.02.23. piątek	Podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (MI)* Twaróg ze szczypiorkiem 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Pomidor 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 kiszzonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>		Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 20 g(MI) Pieczywo mieszane 160 g(GI) Sałata, pomidor, marchew, sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2240 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23,1 g Węgl./w tym cukry:290 g/50g Błonnik: 31g Sód:1670 mg
		Łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (MI) Twaróg ze szczypiorkiem 80 g (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 Marchew got. 130 g(GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>		Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g(MI) Pieczywo pszenne 160 g(GI) Sałata, pomidor, marchew, sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2100 kcal Białko: 86,9 g Tł. Ogółem: 44,3 g Kw. Nasycone: 22,8 g Węgl./w tym cukry:285 g/50g Błonnik: 31g Sód:1610 mg
		Cukrzycowa posiłków		Twaróg ze szczypiorkiem 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 5g (GI,MI,Sj)	Zupa grysikowa 400ml (S,GI) Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Kefir 200 ml Płatki owsiane 20g (MI,GI)	Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 20 g(MI) Pieczywo razowe 160 g(GI) Sałata, pomidor, marchew, sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2192 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		Twaróg ze szczypiorkiem 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 5g (GI,MI,Sj)	Zupa grysikowa 400ml (S,GI) Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Kefir 200 ml Płatki owsiane 20g (MI,GI)	Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 20 g(MI) Pieczywo razowe 160 g(GI) Sałata, pomidor, marchew, sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba pełnoziarnistego, szynki wieprzowej i ogórka (GI,Sj)	Energia: 2202 kcal Białko: 82,5 g Tł. Ogółem: 45,2 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:292 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.