

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2024.02.24. sobota		Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 300 ml, <b>(MI)*</b> Szynka hetmańska 45 g( <b>Sj</b> ) Masło 20 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo pszenno-żytnie 160 g( <b>GI</b> ) Kap.pekińska z pomidorem i sosem winegrette 100 g Cukier 15 g		Zupa marchewkowa 400 ml ( <b>GI</b> ) Spaghetti bolognese (200g+150g) ( <b>GI,J</b> ) Cukier 15 g Owoc  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Pasta mięsna 60 g ( <b>Sj,GI,J</b> ) Masło 15 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo mieszane 160 g ( <b>GI</b> ) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałatka colesław 100 g ( <b>MI</b> )	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	Kawa zbożowa na mleku 300 ml, <b>(MI)*</b> Szynka hetmańska 45 g( <b>Sj</b> ) Masło 20 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo pszenne 160 g ( <b>GI</b> ) Kap.pekińska z pomidorem i sosem winegrette100g Cukier 15 g		Zupa marchewkowa 400 ml ( <b>GI</b> ) Spaghetti bolognese (200g+150g) ( <b>GI,J</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Pasta mięsna lekkostrawna 60 g ( <b>Sj,GI,J,MI</b> ) Masło 15 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo pszenne 160 g ( <b>GI</b> ) Sałata 30g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 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	Kawa zbożowa na mleku 300ml ( <b>MI</b> ) Szynka hetmańska 45 g( <b>Sj</b> ) Masło 20 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo razowe 160 g ( <b>GI</b> ) Kap.pekińska z pomidorem i sosem winegrette 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka z indyka (20g), pomidor 30g ( <b>GI,MI,Sj</b> )	Zupa marchewkowa 400 ml ( <b>GI</b> ) Spaghetti bolognese (makaron pełnoziarnisty) (200g+150g) ( <b>GI,J</b> ) Kompot b/c 300 ml Owoc  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt nat. 200 ml ( <b>MI</b> ) musli	Pasta mięsna lekkostrawna 60 g ( <b>Sj,GI,J,MI</b> ) Masło 15 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo razowe 160 g ( <b>GI</b> ) Sałatka colesław 100 g ( <b>MI</b> ) Herbata b/c 300 ml	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	Kawa zbożowa na mleku 300ml ( <b>MI</b> ) Szynka hetmańska 45 g( <b>Sj</b> ) Masło 20 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo razowe 160 g ( <b>GI</b> ) Kap.pekińska z pomidorem i sosem winegrette 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka z indyka (20g), pomidor 30g ( <b>GI,MI,Sj</b> )	Zupa marchewkowa 400 ml ( <b>GI</b> ) Spaghetti bolognese (makaron pełnoziarnisty) (200g+150g) ( <b>GI,J</b> ) Kompot b/c 300 ml Owoc  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt nat. 200 ml ( <b>MI</b> ) musli	Pasta mięsna lekkostrawna 60 g ( <b>Sj,GI,J,MI</b> ) Masło 15 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo razowe 160 g ( <b>GI</b> ) Sałatka colesław 100 g ( <b>MI</b> ) Herbata b/c 300 ml  <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba razowego, polędwicy sopockiej,pomidora i cebuli ( <b>GI,Sj</b> )	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.

2024.02.25. niedziela

Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2024.02.25. niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku b/c 300 ml, <b>(MI)</b> * Pieczywo pszenno-żytnie 160 g <b>(GI)</b> Twaróg 60 g <b>(MI)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Sałata 10 g dżem 30 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 g <b>(GI,J)</b> Wątróbka drobiowa z cebulką 120 g ziemniaki 200g buraki got 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>		Szynka królewska 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100g	Energia: 2190 kcal Białko: 89,3 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:300 g/52g Błonnik: 31,2g Sód:1625 mg
	Łatwostrawna	Kakao na mleku b/c 300 ml, <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g Twaróg 60 g <b>(MI)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Cukier 15g Sałata 10 g dżem 30 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 g <b>(GI,J)</b> Pieczona wątróbka drobiowa w sosie 120 g <b>(GI)</b> ziemniaki 200g buraki got 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Szynka królewska 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> pomidor 100g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2200 kcal Białko: 89,5 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	Kakao na mleku b/c 300 ml, <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Twaróg 60 g <b>(MI)</b> Sałata 10 g Masło 20 g <b>(MI)</b>	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka wp. (20g), sałata 10 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g <b>(GI,J)</b> Pieczona wątróbka drobiowa w sosie 120 g <b>(GI)</b> ziemniaki 200g surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy b/c <b>(MI)</b> 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 2 szt.	Szynka królewska 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2254 kcal Białko: 91,3 g Tł. Ogółem: 45,3 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:308 g/52g Błonnik: 31,8 g Sód:1675 mg
	Cukrzycowa 6 posiłków	Kakao na mleku b/c 300 ml, <b>(MI)</b> Chleb pełnoziarnisty 160 g <b>(GI)</b> Twaróg 60 g <b>(MI)</b> Sałata 10 g Masło 20 g <b>(MI)</b>	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka wp. (20g), sałata 10 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g <b>(GI,J)</b> Pieczona wątróbka drobiowa w sosie 120 g <b>(GI)</b> ziemniaki 200g surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy b/c <b>(MI)</b> 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 2 szt.	Szynka królewska 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml  <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba razowego, sera żółtego,pomidora <b>(GI,MI)</b>	Energia: 2294 kcal Białko: 91,5 g Tł. Ogółem: 45,4 g Kw. Nasycone: 23,1g 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 Zapki	2024.02.26. poniedziałek	Podstawowa		Płatki owsiane na mleku 350 ml <b>(GI,MI)*</b> Ser topiony 50 g <b>(MI)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Dżem 30 g		Zupa ziemniaczana 400 ml <b>(GI)</b> Potrawka z kurczaka 200 g Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Szynka królewska 45 g <b>(Sj)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g	Energia: 2123 kcal Białko: 94,1 g Tł. Ogółem: 42,3 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:290 g/51g Błonnik: 32g Sód:1600 mg
		Łatwostrawna		Płatki owsiane na mleku 350 ml <b>(GI,MI)</b> Szynka tostowa 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Dżem 30 g		Zupa ziemniaczana 400 ml <b>(GI)</b> Potrawka z kurczaka 200 g Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Szynka królewska 45 g <b>(Sj)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g	Energia: 2109 kcal Białko: 94,2 g Tł. Ogółem: 41 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:280 g/51g Błonnik: 31g Sód:1570 mg
		Cukrzycowa posiłków		Szynka tostowa 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pełnoziarniste 160 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska(20g), sałata 10 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa ziemniaczana 400 ml <b>(GI)</b> Potrawka z kurczaka 200 g Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kefir 200 ml( <b>MI</b> ) płatki owsiane 20 g <b>(GI)</b>	Szynka królewska 45 g <b>(Sj)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g	Energia: 2113 kcal Białko: 95,7 g Tł. Ogółem: 41,3 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:287 g/49g Błonnik: 32 g Sód:1600 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków		Szynka tostowa 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pełnoziarniste 160 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska(20g), sałata 10 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa ziemniaczana 400 ml <b>(GI)</b> Potrawka z kurczaka 200 g Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kefir 200 ml( <b>MI</b> ) płatki owsiane 20 g <b>(GI)</b>	Szynka królewska 45 g <b>(Sj)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba pełnoziarnistego, pasty warzywnej i ogórka( <b>GI,MI,J</b> )	Energia: 2200 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 41,2 g Kw. Nasycone: 20 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.

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.02.27. wtorek		Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400ml <b>(MI)*</b> Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. <b>(GI,Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Ketchup 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa barszcz czerwony 400ml <b>(GI)</b> Ryż zapiekany z jabłkiem i jogurtem nat. <b>(GI,J,MI)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>		Kaszanka na ciepło z cebulą podsmażaną (wyrób własny) 100 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata z pomidorem 100 g musztarda 15 g <b>(G)</b>	Energia: 2110 kcal Białko: 80 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 23,1 g Węgl./w tym cukry:295 g/50g Błonnik: 31g Sód:1600 mg
			Łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400ml <b>(MI)</b> Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. <b>(GI,Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Ketchup 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa barszcz czerwony 400ml <b>(GI)</b> Ryż zapiekany z jabłkiem i jogurtem nat. <b>(GI,J,MI)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>		Szynka hetmańska 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata z pomidorem 100 g	Energia: 2100 kcal Białko: 81,1 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 22,8 g Węgl./w tym cukry:285 g/50g Błonnik: 31g Sód:1615 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Szynka królewska 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 5 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa barszcz czerwony 400ml <b>(GI)</b> Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogurtem nat. b/c <b>(GI,J,MI)</b> Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Maślanka 200 ml <b>(MI)</b>	Szynka hetmańska 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Sałata z pomidorem 100 g	Energia: 2103 kcal Białko: 81,5 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1610 mg
			Cukrzycowa 6 posiłków	Szynka królewska 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 5 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa barszcz czerwony 400ml <b>(GI)</b> Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogurtem nat. b/c <b>(GI,J,MI)</b> Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Maślanka 200 ml <b>(MI)</b>	Szynka hetmańska 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Sałata z pomidorem 100 g  <b>II kolacja:</b> Kanapka z grahamki, szynki wp. i ogórka <b>(GI,Sj)</b>	Energia: 2185 kcal Białko: 82,3 g Tł. Ogółem: 45,1 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:292 g/46g Błonnik: 32,6g Sód:1615 mg

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Zabki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.02.28. środa	Podstawowa	Płatki owsiane mleku 400 ml, <b>(MI,GI)*</b> Jajko got. 2 szt. <b>(J)</b> Masło20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Majonez 15 g <b>(J,G)</b>		Zupa jarzynowa z makaronem 400ml <b>(GI,J)</b> Schab w sosie 120 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 130 g <b>(MI)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>		Paszтет drobiowy (wyrób własny) 50g <b>(J,GI)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 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 owsiane mleku 400 ml, <b>(MI,GI)*</b> Połędwica drobiowa 45 g <b>(Sj)</b> Masło20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa kalafiorowa z makaronem 400ml <b>(S,GI,J)</b> Schab w sosie 120 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 200 g Marchewka got. 130 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>		Paszтет drobiowy (wyrób własny) 50g <b>(J,GI)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2170 kcal Białko: 94,3 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	Jajko got. 2 szt. <b>(J)</b> Masło20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata10 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa kalafiorowa z makaronem 400ml <b>(S,GI,J)</b> Schab w sosie 120 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 130 g <b>(MI)</b> Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g <b>(GI)</b>	Paszтет drobiowy (wyrób własny) 50g <b>(J,GI)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2292 kcal Białko: 96,1 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	Jajko got. 2 szt. <b>(J)</b> Masło20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata10 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa kalafiorowa z makaronem 400ml <b>(S,GI,J)</b> Schab w sosie 120 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 130 g <b>(MI)</b> Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g <b>(GI)</b>	Paszтет drobiowy (wyrób własny) 50g <b>(J,GI)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2305 kcal Białko: 96,8 g Tł. Ogółem: 45,5 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:291 g/51g Błonnik: 33,6g Sód:1642 mg
						<b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba razowego, szynki hetmańskiej, pomidora <b>(GI,Sj)</b>		

\*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
	2024.02.29. czwartek	Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml, (MI)* Pasta rybna 60 g (R,MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Leczo 200 g (GI,Sj) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Sałatka jarzynowa z kurczakiem 150 g (J,G) Masło 20 g(MI) Pieczywo mieszane 160 g(GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2180 kcal Białko: 88,5 g Tł. Ogółem: 44,6 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:366 g/53g Błonnik: 34g Sód:1600 mg
		Łatwostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml, (MI) Pasta rybna 60 g (R,MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Leczo lekkostrawne z indykiem 200 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Szynka królewska 45g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2100 kcal Białko: 88,3 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:366 g/53g Błonnik: 33,5g Sód:1520 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Pasta rybna 60 g (R,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 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Leczo lekkostrawne z indykiem 200 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kefir 200 ml (MI)	Szynka królewska 45g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g	Energia: 2180 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 43,2 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:350 g/51g Błonnik: 33,5g Sód:1600 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Pasta rybna 60 g (R,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 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Leczo lekkostrawne z indykiem 200 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kefir 200 ml (MI)	Szynka królewska 45g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba razowego, polędwicy sopockiej, sałaty (GI,Sj)	Energia: 2208 kcal Białko: 89,2 g Tł. Ogółem: 43,3 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:355 g/51g Błonnik: 33,6g 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. Rychnińskiego 1, 05-091 Zabki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.03.01. piątek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 400ml, <b>(MI,GI)*</b> Serek homog. 60 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 g dżem 30 g		Zupa ryżanka 400 ml Kopytka 3 kolory polane cebulką 350 g <b>(GI,J)</b> Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>		Pasta jajeczna 60 <b>(J,G)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100g	Energia: 2150kcal Białko: 78,6 g Tł. Ogółem: 43,5 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:380 g/54g Błonnik: 35g Sód:1705 mg
		Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400ml, <b>(MI,GI)</b> Serek homog. 60 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 g dżem 30 g		Zupa ryżanka 400 ml Kopytka 3 kolory 350 g <b>(GI,J)</b> Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>		Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g <b>(MI,J)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2100 kcal Białko: 78,5 g Tł. Ogółem: 42,4 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:380 g/54g Błonnik: 35 g Sód:1750 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Serek homog. 60 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml pomidor 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa ryżanka 400 ml Kopytka 3 kolory 350 g <b>(GI,J)</b> Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Budyń b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g <b>(MI,GI)</b>	Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g <b>(MI,J)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Ogórek 100g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2192kcal Białko: 79,3 g Tł. Ogółem: 42,6 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:372 g/53g Błonnik: 35,4g Sód:1752 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Serek homog. 60 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml pomidor100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa ryżanka 400 ml Kopytka 3 kolory 350 g <b>(GI,J)</b> Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Budyń b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g <b>(MI,GI)</b>	Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g <b>(MI,J)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Ogórek 100g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba razowego, szynki wp. i sałaty <b>(GI,Sj)</b>	Energia: 2202kcal Białko: 79,6 g Tł. Ogółem: 42,6 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:379 g/53g Błonnik: 35,5g Sód:1754 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
	2024.03.02. sobota	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml <b>(MI)</b> * Szynka słoneczna 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa grysikowa 400 ml <b>(GI)</b> Pieczeń rzymska w sosie 120 g <b>(J,GI)</b> ziemniaki 200 g buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>		Paprykarz (wyrób własny) 60 g <b>(R)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata, kap.pekińska, pomidor, marchewka sos winegrette 100 g	Energia: 2200 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:320 g/50g Błonnik: 31g Sód:1710 mg
		Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Szynka słoneczna 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa grysikowa 400 ml <b>(GI)</b> Pieczeń rzymska w sosie 120 g <b>(J,GI)</b> ziemniaki 200 g buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>		Paprykarz (wyrób własny) 60 g <b>(R)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata, kap.pekińska, pomidor, marchewka sos winegrette 100 g	Energia: 2200 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:320 g/50g Błonnik: 31g Sód:1710 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Kakao na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Szynka słoneczna 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa grysikowa 400 ml <b>(GI)</b> Pieczeń rzymska w sosie 120 g <b>(J,GI)</b> ziemniaki 200 g surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt naturalny 200 g <b>(MI)</b> Wafle ryżowe	Paprykarz (wyrób własny) 60 g <b>(R)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Sałata, kap.pekińska, pomidor, marchewka sos winegrette 100 g	Energia: 2250 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 45,3 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:300 g/45g Błonnik: 32g Sód:1715 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Kakao na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Szynka słoneczna 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa grysikowa 400 ml <b>(GI)</b> Pieczeń rzymska w sosie 120 g <b>(J,GI)</b> ziemniaki 200 g surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt naturalny 200 g <b>(MI)</b> Wafle ryżowe	Paprykarz (wyrób własny) 60 g <b>(R)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Sałata, kap.pekińska, pomidor, marchewka sos winegrette 100 g  <b>II kolacja:</b> Kanapka z pasty warzywnej, ogórka <b>(GI,MI)</b>	Energia: 2292 kcal Białko: 96,5 g Tł. Ogółem: 45,4 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:300 g/45g Błonnik: 32,6g Sód:1720 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 Zapłki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.03.03. niedziela	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 300 ml <b>(MI)*</b> , Szynka hetmańska 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Kap.pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa barszcz biały 400 ml <b>(GI)</b> Kurczak pieczony 120 g Ryż 200 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>		Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 80g <b>(R,J)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata z pomidorem 100 g	Energia: 2179 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23,8 g Węgl./w tym cukry:299 g/52g Błonnik: 32g Sód:1610 mg
		Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku 300 ml <b>(MI)</b> , Szynka hetmańska 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Kap.pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa barszcz biały 400 ml <b>(GI)</b> Kurczak w sosie 120 g <b>(GI)</b> Ryż 200 g Marchewka got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 80g <b>(R,J)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata z pomidorem 100 g	Energia: 2150 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:291 g/51g Błonnik: 32g Sód:1600 mg
		Cukrzycowa posiłków	Kawa zbożowa na mleku 300 ml <b>(MI)</b> , Szynka hetmańska 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pełnoziarniste 160 g <b>(GI)</b> Kap.pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g  <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa barszcz biały 400 ml <b>(GI)</b> Kurczak w sosie 120 g <b>(GI)</b> Ryż brązowy 200 g Surówka wielowarzywna 130 g Kompot b/c 300 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt naturalny 200 ml <b>(MI)</b> Musli 20 g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 80g <b>(R,J)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Sałata z pomidorem 100 g	Energia: 2168 kcal Białko: 90,2 g Tł. Ogółem: 44,2 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:287 g/49g Błonnik: 32,8 g Sód:1605 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Kawa zbożowa na mleku 300 ml <b>(MI)</b> , Szynka hetmańska 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pełnoziarniste 160 g <b>(GI)</b> Kap.pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g  <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa barszcz biały 400 ml <b>(GI)</b> Kurczak w sosie 120 g <b>(GI)</b> Ryż brązowy 200 g Surówka wielowarzywna 130 g Kompot b/c 300 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt naturalny 200 ml <b>(MI)</b> Musli 20 g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 80g <b>(R,J)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Sałata z pomidorem 100 g  <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba pełnoziarnistego, szynki wieprzowej i ogórka <b>(GI,Sj)</b>	Energia: 2210 kcal Białko: 91,3 g Tł. Ogółem: 44,4 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:290g/49g Błonnik: 32,9 g Sód:1608 mg

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

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.03.04. poniedziałek		Podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml, <b>(MI,GI)*</b> Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. <b>(Sj,GI)</b> Masło20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ketchup 15 g		Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml <b>(GI)</b> Makaron z sosem pieczarkowym (200 g + 150 g) <b>(GI,MI)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>		Kurczak w galarecie z warzywami na parze 200 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2100 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 22,8 g Węgl./w tym cukry:285 g/50g Błonnik: 31g Sód:1610 mg
			Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml, <b>(MI,GI)</b> Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. <b>(Sj,GI)</b> Masło20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Ketchup 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml <b>(GI)</b> Makaron z sosem pieczarkowym (200 g + 150 g) <b>(GI,MI)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>		Kurczak w galarecie z warzywami na parze 200 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2100 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 22,8 g Węgl./w tym cukry:285 g/50g Błonnik: 31g Sód:1610 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Szynka z indyka 45 g <b>(Sj)</b> Masło20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml <b>(GI)</b> Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym lekkostrawnym (200 g + 150 g) <b>(GI,MI)</b> Kompot b/c 300 ml Owoc  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Kisiel b/c 200 g chrupki kukurydziane 20g	Kurczak w galarecie z sałatką colesław 200 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml	Energia: 2102 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	Szynka z indyka 45 g <b>(Sj)</b> Masło20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml <b>(GI)</b> Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym lekkostrawnym (200 g + 150 g) <b>(GI,MI)</b> Kompot b/c 300 ml Owoc  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Kisiel b/c 200 g chrupki kukurydziane 20g	Kurczak w galarecie z sałatką colesław 200 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml  <b>II kolacja:</b> Kanapka z pasty warzywnej i ogórka <b>(GI,MI)</b>	Energia: 2192 kcal Białko: 82 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.