

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2024.03.05. wtorek		Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 450 ml, (MI) Pasta pomidorowa 60g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Cukier 15 g Sałata 20 g		Zupa marchewkowa 400ml (GI) Kotlet z piersi kurczaka 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>		Szynka słoneczna 45g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 g	Energia: 2270 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:300 g/52g Błonnik: 31,2g Sód:1625 mg
		Łatwostrawna	Płatki ryżowe na mleku 450 ml, (MI) Pasta pomidorowa 60g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Cukier 15 g Sałata 20 g		Zupa marchewkowa 400ml (GI) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Szynka słoneczna 45g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2265 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 44,1 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:300 g/52g Błonnik: 31,2g Sód:1600 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Pasta pomidorowa 60g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Masło 20 g (MI) Sałata 20 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa marchewkowa 400ml (GI) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt naturalny 200 g (MI) Musli 20 g (GI)	Szynka słoneczna 45g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2274 kcal Białko: 99,3 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	Pasta pomidorowa 60g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa marchewkowa 400ml (GI) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt naturalny 200 g (MI) Musli 20 g (GI)	Szynka słoneczna 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: 2290 kcal Białko: 100,5 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.

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.03.06. środa	Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 400ml, (MI)* Szynka 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 ziemniaczana 400ml (GI) Gulasz z żołądków z warzywami 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Paszтет drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g(MI) Pieczywo mieszane 160 g(GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałatka colesław 50 g (MI)	Energia: 2185 kcal Białko: 85,3 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 31,2g Sód:1605 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 ziemniaczana 400ml (GI) Gulasz z żołądków z warzywami 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Paszтет drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g(MI) Pieczywo pszenne 160 g(GI) Sałata 20g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2185 kcal Białko: 85,3 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 31,2g Sód:1605 mg
		Cukrzycowa 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 ziemniaczana 400ml (GI) Gulasz z żołądków z warzywami 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kefir 200 ml(MI) płatki owsiane 20g (GI)	Paszтет drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g(MI) Pieczywo razowe 160 g(GI) Sałatka colesław 50 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Energia: 2190 kcal Białko: 85,7 g Tł. Ogółem: 42,3 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:300 g/51g Błonnik: 32,4g Sód:1670 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 ziemniaczana 400ml (GI) Gulasz z żołądków z warzywami 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kefir 200 ml(MI) płatki owsiane 20g (GI)	Paszтет drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g(MI) Pieczywo razowe 160 g(GI) Sałatka colesław 50 g (MI) Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba pełnoziarnistego, pasty z czerwonej fasoli i sałaty(GI)	Energia: 2210 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 43 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 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.03.07. 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 jarzynowa z makaronem 400 ml (GI,J) Gołąbek po góralsku w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		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 jarzynowa z makaronem 400 ml (GI,J) pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		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) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), ogórek 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GI,J) pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	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) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), ogórek 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GI,J) pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	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	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.03.08. 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 ryżanka 400 ml Kotlet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>		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: 2100kcal 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	Zacierki na mleku 400ml, (MI,GI,J) Se rbiały 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 ryżanka 400 ml 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 termiczna: gotowanie, duszenie</i>		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: 2105 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	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 ryżanka 400 ml Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	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: 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	Se rbiały 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 ryżanka 400 ml Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	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: 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.

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki	2024.03.09. sobota	Podstawowa		Kakao na mleku 300 ml (MI)* Szynka konserwowa 50 g (Sj) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Kap.pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Fasolka po bretońsku 300 g (Sj,GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Pasta jajeczna 80 g (G,J) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g	Energia: 2108 kcal Białko: 88,6 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23,6 g Węgl./w tym cukry:391g/54g Błonnik: 33g Sód:1712 mg
		Łatwostrawna		Kakao na mleku 300 ml (MI) Szynka konserwowa 50 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Kap.pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Gulasz drobiowy z warzywami 200 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MI,J) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g	Energia: 2150kcal 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		Kakao na mleku 300 ml (MI) Szynka konserwowa 50 g (Sj) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Kap.pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Masło 20 g (MI)	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 5g (GI,MI,Sj)	Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Gulasz drobiowy z warzywami 200 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Serek wiejski 200 g (MI) Pieczywo Wasa 2 szt. (GI)	Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MI,J) Pieczywo razowe 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		Kakao na mleku 300 ml (MI) Szynka konserwowa 50 g (Sj) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Kap.pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Masło 20 g (MI)	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 5g (GI,MI,Sj)	Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Gulasz drobiowy z warzywami 200 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Serek wiejski 200 g (MI) Pieczywo Wasa 2 szt. (GI)	Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MI,J) pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, twarogu,ogórek (GI,MI)	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.

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki		2024.03.10. niedziela	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Ser homog. naturalny 60 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata 20 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g Dżem 30 g		Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI,J) Kurczak z warzywami po chińsku 200 g Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		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: 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	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Ser homog. naturalny 60 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g Dżem 30 g		Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI,J) Kurczak z warzywami po chińsku 200 g Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		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: 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	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Ser homog. naturalny 60 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 rosół z makaronem 400 ml (GI,J) Kurczak z warzywami po chińsku 200 g Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	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: 2200 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	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Ser homog. naturalny 60 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 rosół z makaronem 400 ml (GI,J) Kurczak z warzywami po chińsku 200 g Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	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: 2295 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 45,3 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 34 g Sód:1605 mg

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

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zapki	2024.03.11. poniedziałek	Podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml, (MI,GI)* Pasta mięsna 60 g (Sj,J,GI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g ogórek 100 g		Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Łazanki z kapustą i kielbasą (200 g + 150 g) (J,GI,Sj) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		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: 2188 kcal Białko: 89,2 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23,6 g Węgl./w tym cukry:391g/54g Błonnik: 33g Sód:1712 mg
		Łatwostrawna		Kasza manna na mleku 400 ml, (MI,GI) Pasta mięsna lekkostrawna 60 g (Sj,J,GI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g sałata 20 g		Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Potrawka drobiowa 200 g (GI) ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		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: 2160kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:391g/54g Błonnik: 33g Sód:1700 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków		Pasta mięsna lekkostrawna 60 g (Sj,J,GI) 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 szczawiowa 400 ml (GI) Potrawka drobiowa 200 g (GI) ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	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: 2190kcal Białko: 90 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		Pasta mięsna lekkostrawna 60 g (Sj,J,GI) 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 szczawiowa 400 ml (GI) Potrawka drobiowa 200 g (GI) ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	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: 2202kcal Białko: 90,2 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
	2024.03.12. wtorek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml, (MI,GI)* Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 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 <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>		Paszтет (wyrób własny) 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałatka z buraka 130 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml, (MI,GI) Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) 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 123 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Paszтет (wyrób własny) 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałatka z buraka 130 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	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (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 123 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kefir 200 ml Chleb pełnoziarnisty Wasa 20g (MI,GI)	Paszтет (wyrób własny) 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 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	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (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 123 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kefir 200 ml Chleb pełnoziarnisty Wasa 20g (MI,GI)	Paszтет (wyrób własny) 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, szynki z indyka, sałata (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 Zabki	2024.03.13. środa	Podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400ml, (MI)* Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata 20 g dżem 30 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 Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>		Sałatka jarzynowa z kurczakiem 200 g (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2221kcal Białko: 96 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 50 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 Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>		Szynka królewska 45g (Sj) 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:1602 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków		Szynka hetmańska 50 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 Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g	Szynka królewska 45g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g	Energia: 2230kcal 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 50 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 Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g	Szynka królewska 45g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego z twarogiem i sałata (GI,S)	Energia: 2300kcal Białko: 99 g Tł. Ogółem: 44,6 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:373 g/54g Błonnik: 33,5g Sód:1660 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
	2024.03.14. czwartek	Podstawowa Nowowiejska	Kasza manna na mleku 350ml, (MI,GI)* Jajko got. 2 szt., majonez 30 g (G,J) Pieczywo mieszane 160 g (GI) ogórek 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa barszcz czerwony 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 <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Polędwica drobiowa 45g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Kap. pekińska, sałata, pomidor, sos winegrette 100 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
		Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml, (MI,GI)* Szynka wp. 45 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa barszcz czerwony 400ml (S,GI) Kolorowy kociołek z wieprzowiną (dynia, cukinia, papryka) 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml <i>C Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i> ukier 15 g		Polędwica drobiowa 45g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Kap. pekińska, sałata, pomidor, sos winegrette 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 got. 2 szt., 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 barszcz czerwony 400ml (S,GI) Kolorowy kociołek z wieprzowiną (dynia, cukinia, papryka) 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Maślanka 200 ml (MI) Płatki owsiane 20 g (GI)	Polędwica drobiowa 45g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Kap. pekińska, sałata, pomidor, sos winegrette 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 got. 2 szt., 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 barszcz czerwony 400ml (S,GI) Kolorowy kociołek z wieprzowiną (dynia, cukinia, papryka) 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Maślanka 200 ml (MI) Płatki owsiane 20 g (GI)	Polędwica drobiowa 45g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Kap. pekińska, sałata, pomidor, sos winegrette 100 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej,ogórka (GI,Sj)	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.