

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.03.15. piątek		Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MI)* Twaróg 60 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 160 g(GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g dżem 30 g		Zupa barszcz biały 400ml (GI) Kopytka trzy kolory z cebulką 350 g (GI,J) Surówka z czerwonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>		Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 60 g Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2185 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 33 g Sód:1605 mg
			Łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml,(MI) Twaróg 60 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Dżem 30 g Cukier 15 g		Zupa barszcz biały 400ml (GI) Kopytka trzy kolory 350 g (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie</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: 2150 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 33 g Sód:1605 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Twaróg 60 g (MI) 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), pomidor 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Kopytka trzy kolory 350 g (GI,J) Surówka z czerwonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Kisiel b/c 200 ml Chleb pełnoziarnisty Wasa20g (GI)	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 60 g Masło 20 g(MI) Pieczywo razowe 160 g(GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2158 kcal Białko: 89,3 g Tł. Ogółem: 42,3 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:300 g/51g Błonnik: 33,4g Sód:1670 mg
			Cukrzycowa 6 posiłków	Twaróg 60 g (MI) 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), pomidor 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Kopytka trzy kolory 350 g (GI,J) Surówka z czerwonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Kisiel b/c 200 ml Chleb pełnoziarnisty Wasa20g (GI)	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 60 g Masło 20 g(MI) Pieczywo razowe 160 g(GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml  <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba razowego, sera żółtego i sałaty(GI,Sj)	Energia: 2210 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 45,3 g Kw. Nasycone: 23,2 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 33,4 g 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.

2024.03.16. sobota

Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2024.03.16. sobota	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml, <b>(MI)*</b> Ser topiony 50 g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> ogórek 100 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Cukier 15 g		Zupa jarzynowa 400 ml <b>(GI)</b> Leczo z kielbasą 200 g <b>(GI,Sj)</b> Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Szynka konserwowa 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 Sałata, kap.pekińska, pomidor, marchewka sos winegrette 100 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	Kakao na mleku 300 ml, <b>(MI)*</b> Szynka drobiowa 50 g <b>(Sj)</b> Połędwica drobiowa 45 g <b>(Sj)</b> Pomidor 100 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Cukier 15g		Zupa jarzynowa 400 ml <b>(GI)</b> Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g <b>(GI)</b> Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Szynka konserwowa 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Sałata, kap.pekińska, pomidor, marchewka sos winegrette100 g 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	Kakao na mleku 300 ml, <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Szynka drobiowa 50 g <b>(Sj)</b> ogórek 100 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), połędwica drobiowa (20g), sałata 10g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa jarzynowa 400 ml <b>(GI)</b> Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g <b>(GI)</b> Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Budyń b/c <b>(MI)</b> 200 ml Wafle ryżowe 2 szt.	Szynka konserwowa 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Sałata, kap.pekińska, pomidor, marchewka sos winegrette 100 g 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	Kakao na mleku 300 ml, <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Szynka drobiowa 50 g <b>(Sj)</b> ogórek 100 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), połędwica drobiowa (20g), sałata 10g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa jarzynowa 400 ml <b>(GI)</b> Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g <b>(GI)</b> Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Budyń b/c <b>(MI)</b> 200 ml Wafle ryżowe 2 szt.	Szynka konserwowa 45 g <b>(Sj)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Sałata, kap.pekińska, pomidor, marchewka sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba razowego, połędwicy drobiowej,salaty <b>(GI,Sj)</b>	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. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.03.17. niedziela		Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI)*, Ser żółty 50 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ryż 180 g Buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: 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: 2220 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:320 g/53g Błonnik: 33,2g Sód:1681 mg
			Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku 300 ml(MI), Twaróg 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ryż 180 g Buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: 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: 2200 kcal Białko: 96,2 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:305 g/52g Błonnik: 33,3g Sód:1675 mg
			Cukrzycowa posiłków	Kawa zbożowa na mleku 300 ml(MI), Ser żółty 50 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ryż brązowy 180 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt naturalny 200 ml (MI) Musli 20 g	Kurczak w galarecie z sałatką colesław 200 g Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml	Energia: 2262 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 45,4 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:280 g/51g Błonnik: 33,8g Sód:1690 mg
			Cukrzycowa 6 posiłków	Kawa zbożowa na mleku 300 ml(MI), Ser żółty 50 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ryż brązowy 180 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt naturalny 200 ml (MI) Musli 20 g	Kurczak w galarecie z sałatką colesław 200 g Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba pełnoziarnistego, szynki wieprzowej i ogórka (GI,Sj)	Energia: 2298 kcal Białko: 97,5 g Tł. Ogółem: 45,5 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:285 g/51g Błonnik: 34g Sód:1700 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 Zapki							
Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2024.03.18. poniedziałek	Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml, <b>(MI)*</b> Szynka konserwowa wp. 450 g <b>(Sj)</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		Zupa barszcz czerwony 400ml <b>(GI)</b> Makaron z sosem pieczarkowym (200 g + 150 g) <b>(GI,J,MI)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>		Kaszanka na ciepło z cebulą podsmażaną (wyrób własny) 100 g 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 musztarda 15 g <b>(G)</b>	Energia: 2180 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 47 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:340 g/53g Błonnik: 35g Sód:1601 mg
	Łatwostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml, <b>(MI)</b> Szynka konserwowa wp. 450 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 barszcz czerwony 400ml <b>(GI)</b> Makaron z sosem pieczarkowym (200 g + 150 g) <b>(GI,J,MI)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>		Szynka z indyka 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: 2096 kcal Białko: 90,3 g Tł. Ogółem: 45,3 g Kw. Nasycone: 21,7 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 34,2g Sód:1589 mg
	Cukrzycowa 5 posiłków	Szynka konserwowa wp. 450 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 słoneczna (20g), ogórek 50 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa barszcz czerwony 400ml <b>(GI)</b> Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200 g + 150 g) <b>(GI,J,MI)</b> Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Kisiel b/c 200 g wafle ryżowe 20g	Szynka z indyka 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: 2180 kcal Białko: 90,1 g Tł. Ogółem: 45,4 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:289 g/51g Błonnik: 33,5g Sód:1641 mg
	Cukrzycowa 6 posiłków	Szynka konserwowa wp. 450 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 słoneczna (20g), ogórek 50 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa barszcz czerwony 400ml <b>(GI)</b> Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200 g + 150 g) <b>(GI,J,MI)</b> Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Kisiel b/c 200 g wafle ryżowe 20g	Szynka z indyka 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 pasty warzywnej i ogórka <b>(GI,MI)</b>	Energia: 2214 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 45,5 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:291 g/51g Błonnik: 33,6g Sód:1642 mg

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

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.03.19. wtorek	Podstawowa Nowowiejska	Kasza manna na mleku 400 ml <b>(MI,GI)*</b> Jajko 2 szt. majonez 30 g <b>(J,G)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Ogórek 100 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa szczawiowa 400ml <b>(GI)</b> Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 200 g <b>(GI)</b> Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Paszтет drobiowy 50 g <b>(GI,J)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałatka coleslaw 100 g <b>(MI)</b>	Energia: 2195 kcal Białko: 95 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 <b>(MI,GI)</b> Szyńka hetmańska 50 g <b>(Sj)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Sałata 20 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa szczawiowa 400ml <b>(GI)</b> Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 200 g <b>(GI)</b> Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Paszтет drobiowy 50 g <b>(GI,J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g	Energia: 2100 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 46,1 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:295 g/51g Błonnik: 31g Sód:1618 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Jajko 2 szt. <b>(J)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Ogórek 100 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata10 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa szczawiowa 400ml <b>(GI)</b> Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 200 g <b>(GI)</b> Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kefir 200 ml  Chrupki kukurydziane 20g <b>(MI)</b>	Paszтет drobiowy 50 g <b>(GI,J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Sałatka coleslaw 100 g <b>(MI)</b>	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. <b>(J)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Ogórek 100 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata10 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa szczawiowa 400ml <b>(GI)</b> Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 200 g <b>(GI)</b> Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b> Kompot b/c 300 ml owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kefir 200 ml  Chrupki kukurydziane 20g <b>(MI)</b>	Paszтет drobiowy 50 g <b>(GI,J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Sałatka coleslaw 100 g <b>(MI)</b>  <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej,sałaty <b>(GI,Sj)</b>	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. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki		2024.03.20. środa	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 400 ml <b>(MI)*</b> Pasta pomidorowa 60g <b>(MI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Sałata 20 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa marchewkowa 400ml <b>(GI)</b> Kotlet z piersi kurczaka 100 g <b>(GI,J)</b> Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>		Szynka słoneczna 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 100 g	Energia: 2118 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23,6 g Węgl./w tym cukry:391g/54g Błonnik: 33g Sód:1712 mg
			Łatwostrawna	Płatki ryżowe na mleku 400 ml <b>(MI)</b> Pasta pomidorowa 60g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Sałata 20 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa marchewkowa 400ml <b>(GI)</b> Pierś z kurczaka w sosie 120 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Szynka słoneczna 45 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2120 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23,6 g Węgl./w tym cukry:391g/54g Błonnik: 33g Sód:1712 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Pasta pomidorowa 60g <b>(MI)</b> Sałata 20 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), pomidor 50 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa marchewkowa 400ml <b>(GI)</b> Pierś z kurczaka w sosie 120 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Budyń b/c <b>(MI)</b> 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g	Szynka słoneczna 45 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> pomidor 100 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	Pasta pomidorowa 60g <b>(MI)</b> Pieczywo pełnoziarniste 160 g <b>(GI)</b> Sałata 20 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), pomidor 50 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa marchewkowa 400ml <b>(GI)</b> Pierś z kurczaka w sosie 120 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Budyń b/c <b>(MI)</b> 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g	Szynka słoneczna 45 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba pełnoziarnistego, pasty warzywnej i ogórka <b>(GI,MI,J)</b>	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.

2024.03.21. czwartek

Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2024.03.21. czwartek	Podstawowa	Płatki owsiane mleku 400ml, <b>(MI,GI)*</b> Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. <b>(Sj,GI)</b> Pieczywo mieszane 160 g <b>(GI)</b> Masło 20 g <b>(MI)</b> Ketchup 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml <b>(GI,J)</b> Pulpet w sosie własnym 120 g <b>(GI,J)</b> ziemniaki 200 g surówka z marchewki i pora 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>		Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g <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 Pomidor 100 g	Energia: 2205kcal Białko: 94,6 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 33 g Sód:1650 mg
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400ml, <b>(MI,GI)</b> Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. <b>(Sj,GI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Ketchup 15 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml <b>(GI,J)</b> Pulpet w sosie własnym 120 g <b>(GI,J)</b> ziemniaki 200 g surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>		Szynka wp. 45 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenne 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g	Energia: 2202kcal Białko: 94,2 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 33 g Sód:1650 mg
	Cukrzycowa 5 posiłków	Szynka wp. 45 g <b>(Sj)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska(20g), ogórek 50 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml <b>(GI,J)</b> Pulpet w sosie własnym 120 g <b>(GI,J)</b> ziemniaki 200 g surówka z marchewki i pora 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Budyń b/c <b>(MI)</b> 200 ml Wafle ryżowe 2 szt.	Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g <b>(J,G)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g	Energia: 2251kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 44,1 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:375 g/53g Błonnik: 33,4g Sód:1710 mg
	Cukrzycowa 6 posiłków	Szynka wp. 45 g <b>(Sj)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Masło 20 g <b>(MI)</b> Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska(20g), ogórek 50 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml <b>(GI,J)</b> Pulpet w sosie własnym 120 g <b>(GI,J)</b> ziemniaki 200 g surówka z marchewki i pora 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Budyń b/c <b>(MI)</b> 200 ml Wafle ryżowe 2 szt.	Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g <b>(J,G)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 160 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba razowego, pasty z zielonego groszku i pomidora <b>(GI)</b>	Energia: 2291kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 44,3 g Kw. Nasycone: 22,8 g Węgl./w tym cukry:380 g/53g Błonnik: 33,6g Sód:1712 mg

\*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	2024.03.22. piątek	Podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MI</b> )*, Pasta jajeczna 60 g ( <b>J,G</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		Zupa ryżanka 400ml Kotlet rybny 100 g ( <b>J,GI</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>		Pasztet z soczewicy (wyrób własny) 50 g ( <b>GI,J</b> ) Masło 20 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo mieszane 160 g ( <b>GI</b> ) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata, pomidor, ogórek, marchew, sos winegrette 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 jaglane na mleku 400 ml ( <b>MI</b> ) Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g ( <b>J,MI</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 ryżanka 400ml Pulpet rybny 100 g ( <b>J,GI,R</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>		Pasztet drobiowy 50 g ( <b>G,J</b> ) Masło 20 g( <b>MI</b> ) Pieczywo pszenne 160 g( <b>GI</b> ) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata, pomidor, ogórek, marchew, sos winegrette 100 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 jajeczna lekkostrawna 60 g ( <b>J,MI</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), polędwica drobiowa (20g), sałata 10 g ( <b>GI,MI,Sj</b> )	Zupa ryżanka 400ml Pulpet rybny 100 g ( <b>J,GI,R</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Kisiel b/c 200 ml Wafle ryżowe 20g	Pasztet z soczewicy (wyrób własny) 50 g ( <b>GI,J</b> ) Masło 15 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo razowe 160 g ( <b>GI</b> ) Herbata b/c 300 ml Sałata, pomidor, ogórek, marchew, sos winegrette 100 g	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		Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g ( <b>J,MI</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), polędwica drobiowa (20g), sałata 10 g ( <b>GI,MI,Sj</b> )	Zupa ryżanka 400ml Pulpet rybny 100 g ( <b>J,GI,R</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Kisiel b/c 200 ml Wafle ryżowe 20g	Pasztet z soczewicy (wyrób własny) 50 g ( <b>GI,J</b> ) Masło 15 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo razowe 160 g ( <b>GI</b> ) Herbata b/c 300 ml Sałata, pomidor, ogórek, marchew, sos winegrette 100 g <b>II kolacja:</b> Kanapka z grahamki, polędwicy drobiowej, pomidora( <b>GI,Sj</b> )	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.

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	2024.03.23. sobota		Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 300 ml, (MI)* Szynka z indyka 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GI,J) Bigos 200 g (Sj,GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 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	Kawa zbożowa na mleku 300 ml, (MI) Szynka z indyka 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GI,J) Gulasz drobiowy z warzywami 200 g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>		Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 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	Kawa zbożowa na mleku 300 ml, (MI) Szynka 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), szynka hetmańska (20g), sałaty 10g (GI,MI,Sj)	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GI,J) Gulasz drobiowy z warzywami 200 g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt nat. 200 g (MI) Płatki owsiane 20g (GI)	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml	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	Kawa zbożowa na mleku 300 ml, (MI) Szynka 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), szynka hetmańska (20g), sałaty 10g (GI,MI,Sj)	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (GI,J) Gulasz drobiowy z warzywami 200 g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Owoc <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt nat. 200 g (MI) Płatki owsiane 20g (GI)	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml  <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba razowego, szynki królewskiej, ogórka (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 Ząbki	2024.03.24. niedziela		Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml ( <b>MI</b> )* Ser biały ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo mieszane 160 g ( <b>GI</b> ) Pomidor 100 g Masło 20 g ( <b>MI</b> ) Cukier 15 g		Zupa rosół z makaronem 400 ml ( <b>GI,J</b> ) Wątróbka drobiowa z cebulą zasmażaną 100 g ( <b>GI</b> ) ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>		Salatka jarzynowa z kurczakiem 150 g ( <b>S,J,G</b> ) Masło 20 g( <b>MI</b> ) Pieczywo mieszane 160 g( <b>GI</b> ) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2202kcal Białko: 88,2 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23,1 g Węgl./w tym cukry:290 g/50g Błonnik: 31g Sód:1670 mg
			Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml ( <b>MI</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo pszenne 160 g ( <b>GI</b> ) Pomidor 100 g Masło 20 g ( <b>MI</b> ) Cukier 15 g		Zupa rosół z makaronem 400 ml ( <b>GI,J</b> ) Wątróbka drobiowa w sosie 120 g ( <b>GI</b> ) ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>		Szynka wp.45 g ( <b>Sj</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: 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 5 posiłków	Kakao na mleku 300 ml ( <b>MI</b> ) Ser biały ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo pełnoziarniste 160 g ( <b>GI</b> ) Pomidor 100 g Masło 20 g ( <b>MI</b> )	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g ( <b>GI,MI,Sj</b> )	Zupa rosół z makaronem 400 ml ( <b>GI,J</b> ) Wątróbka drobiowa w sosie 120 g ( <b>GI</b> ) ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Kefir 200 ml ( <b>MI</b> ) owoc	Szynka wp.45 g ( <b>Sj</b> ) Masło 20 g( <b>MI</b> ) Pieczywo razowe 160 g( <b>GI</b> ) Sałata 20 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	Kakao na mleku 300 ml ( <b>MI</b> ) Ser biały ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo pełnoziarniste 160 g ( <b>GI</b> ) Pomidor 100 g Masło 20 g ( <b>MI</b> )	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g ( <b>GI,MI,Sj</b> )	Zupa rosół z makaronem 400 ml ( <b>GI,J</b> ) Wątróbka drobiowa w sosie 120 g ( <b>GI</b> ) ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Kefir 200 ml ( <b>MI</b> ) owoc	Szynka wp.45 g ( <b>Sj</b> ) Masło 20 g( <b>MI</b> ) Pieczywo razowe 160 g( <b>GI</b> ) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml  <b>II kolacja:</b> Kanapka z chleba razowego z szynką wp. i sałatą( <b>GI,Sj</b> )	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.