

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Zabki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.03.25. poniedziałek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml, (MI,GI)* Szynka konserwowa wp. 45 g (Sj) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g ogórek 100 g		Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak z warzywami po chińsku 200 g Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Kaszanka na ciepło (wyrób własny) 100 g Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g Musztarda 15 g (G)	Energia: 2120kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 23,1 g Węgl./w tym cukry:295 g/50g Błonnik: 31g Sód:1600 mg
		Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml, (MI,GI) Szynka konserwowa wp. 45 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g		Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak z warzywami po chińsku 200 g Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Szynka tostowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g	Energia: 2105 kcal Białko: 90,1 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 konserwowa wp. 45 g (Sj) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml ogórek 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak z warzywami po chińsku 200 g Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Szynka tostowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g	Energia: 2113 kcal Białko: 91,6 g Tł. Ogółem: 44,5 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1623 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Szynka konserwowa wp. 45 g (Sj) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml ogórek 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak z warzywami po chińsku 200 g Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Szynka tostowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, szynki słonecznej i ogórka (GI)	Energia: 2195 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:293 g/46g Błonnik: 32,6g Sód:1638 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
	2024.03.26. wtorek	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400ml, (MI,GI) Mielonka 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałatka colesław 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa brokułowa 400 ml (GI) Kluski leniwe 350 g (J,GI) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Paszтет drobiowy (wyrób własny) 50 g (ML,GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 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 jęczmienne na mleku 400ml, (MI,GI) Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa brokułowa 400 ml (GI) Kluski leniwe 350 g (J,GI) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Paszтет drobiowy (wyrób własny) 50 g (ML,GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g	Energia: 2150 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 33 g Sód:1605 mg
		Cukrzycowa posiłków	Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Sałatka colesław 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska(20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa brokułowa 400 ml (GI) Kopytka 350 g (J,GI) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml (MI) płatki owsiane 20g (GI)	Paszтет drobiowy (wyrób własny) 50 g (ML,GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g	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	Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Sałatka colesław 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska(20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa brokułowa 400 ml (GI) Kopytka 350 g (J,GI) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml (MI) płatki owsiane 20g (GI)	Paszтет drobiowy (wyrób własny) 50 g (ML,GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, sera żółtego, sałaty (GI,MI)	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.

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.03.27. środa	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku b/c 350 ml, (MI)* Pasta rybna 60 g (MI,R) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Gołąbek po góralsku w sosie 120g (GI,J) ziemniaki 200 g Buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		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: 2200 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:299 g/52g Błonnik: 32g Sód:1610 mg
		Łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku b/c 350 ml, (MI) Pasta rybna 60 g (MI,R) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Pulpet w sosie 120g (GI,J) ziemniaki 200 g Buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Kurczak w galarecie z warzywami na parze 200 g Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2200 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:291 g/51g Błonnik: 32g Sód:1600 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Pasta rybna 60 g (MI,R) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) herbata b/c 300 ml pomidor 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Pulpet w sosie 120g (GI,J) ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 ml (MI) Musli 30 g	Kurczak w galarecie z sałatką colesław 200 g Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml	Energia: 2200 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 44,2 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:287 g/49g Błonnik: 32,8 g Sód:1605 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Pasta rybna 60 g (MI,R) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) herbata b/c 300 ml pomidor 100 g	Kanapka z Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Pulpet w sosie 120g (GI,J) ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 ml (MI) Musli 30 g	Kurczak w galarecie z sałatką colesław 200 g Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z grahamki, pasty warzywnej i ogórka (GI,MI)	Energia: 2240 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 44,4 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:290g/49g Błonnik: 32,9 g Sód:1608 mg

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

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.03.28. czwartek	Podstawowa	Płatki owsiane mleku 400 ml, (MI,GI)* Szyńka królewska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100 g		Zupa ryżanka 400 ml Kotlet schabowy 100 g (GI,J) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Ser homogenizowany 60 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 g dżem 30 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	Płatki owsiane mleku 400 ml, (MI,GI) Szyńka królewska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g		Zupa ryżanka 400 ml Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g marchew got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Ser homogenizowany 60 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 g dżem 30 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 5 posiłków	Szyńka królewska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szyńka hetmańska (20g), ogórek 20 g (GI,MI,Sj)	Zupa ryżanka 400 ml Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Ser homogenizowany 60 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml pomidor 100 g	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	Szyńka królewska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szyńka hetmańska (20g), ogórek 20 g (GI,MI,Sj)	Zupa ryżanka 400 ml Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Ser homogenizowany 60 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml pomidor 100 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej, 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.

		Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Zabki	2024.03.29. piątek		Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MI)* Ser żółty 50 g (MI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g		Zupa marchewkowa 400ml (GI) Makaron z sosem pesto i serem białym (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 60 g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	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 (MI) Szyńka z indyka 45 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g		Zupa marchewkowa 400ml (GI) Makaron z sosem pesto i serem białym (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 60 g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 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	Szyńka z indyka 45 g (Sj) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj))	Zupa marchewkowa 400ml (GI) Makaron z sosem pesto i serem białym (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml owoc	Maślanka 200 ml (MI) Musli 30 g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 60 g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml	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	Szyńka z indyka 45 g (Sj) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa marchewkowa 400ml (GI) Makaron z sosem pesto i serem białym (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml owoc	Maślanka 200 ml (MI) Musli 30 g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 60 g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy sopockiej, sałaty (GI,Sj)	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
	2024.03.30. sobota	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 300 ml, (MI)* Ser topiony 50 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa ryżanka 400 ml Kotlet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. kiszzonej 130g Cukier 15 g		Pasta jajeczna (wyrób własny) 60g (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2190 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:380 g/43g Błonnik: 34g Sód:1608 mg
		Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku 300 ml, (MI) Szynka wp. 45g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa ryżanka 400 ml Pulpet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 130g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasta jajeczna lekka (wyrób własny) 60 g (J,MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2180 kcal Białko: 93,3 g Tł. Ogółem: 44,2 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:366 g/53g Błonnik: 33,5g Sód:1600 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Kawa zbożowa na mleku 300 ml, (MI) Szynka wp. 45g (Sj) Pieczywo razowe 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Pomidor 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa ryżanka 400 ml Pulpet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. kiszzonej 130g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 2 szt.	Pasta jajeczna lekka (wyrób własny) 60 g (J,MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g	Energia: 2198 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) Szynka wp. 45g (Sj) Pieczywo razowe 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Pomidor 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa ryżanka 400 ml Pulpet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. kiszzonej 130g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 2 szt.	Pasta jajeczna lekka (wyrób własny) 60 g (J,MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej i ogórka (GI,Sj)	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.

2024.03.31. Niedziela Wielkanocna

Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2024.03.31. Niedziela Wielkanocna	Podstawowa	Biały barszcz z jajkiem (1 szt.) i kielbasą 400 g (J,GI,S)* Połędwica drobiowa 50 g (Sj) Masło 15 g Pieczywo mieszane 150 g (GI) Herbata 250 ml Cukier 15 g Ćwikła 30 g , sałatka warzywna – sałata, kapusta pekińska, pomidor, gotowany burak, marchew, sos winegret 100 g		Zupa rosół z makaronem 400 ml (S,GI,J) Kotlet schabowy 100 g (GI,J) ziemniaki 200g marchewka got. 130 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Ciasto		Pasztet drobiowy (wyrób własny) 50 g (S,J,GI) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g owoc	Energia: 2400 kcal Białko: 114,1 g Tł. Ogółem: 63,6 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry: 352g/51g Błonnik: 31,5g Sód:1651 mg
	Łatwostrawna	Biały barszcz z jajkiem (1 szt.) i kielbasą 400 g (J,GI,S)* Połędwica drobiowa 50 g (Sj) Masło 15 g Pieczywo mieszane 150 g (GI) Herbata 250 ml, Cukier 15 g Ćwikła 30 g , sałatka warzywna – sałata, kapusta pekińska, pomidor, gotowany burak, marchew, sos winegret 100 g		Zupa rosół z makaronem 400 ml (S,GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g marchewka got. 130 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Ciasto		Pasztet drobiowy (wyrób własny) 50 g (S,J,GI) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g owoc	Energia: 2410 kcal Białko: 114,1 g Tł. Ogółem: 63,6 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry: 352g/51g Błonnik: 31,5g Sód:1660 mg
	Cukrzycowa 5 posiłków	Biały barszcz z jajkiem (1 szt.) i kielbasą 400 g (J,GI,S)* Połędwica drobiowa 50 g (Sj) Masło 15 g Pieczywo mieszane 150 g (GI) Herbata 250 ml Ćwikła 30 g , sałatka warzywna – sałata, kapusta pekińska, pomidor, gotowany burak, marchew, sos winegret 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka wp. (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa rosół z makaronem 400 ml (S,GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Ciasto	Jogurt naturalny 200 g (MI) owoc	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 50 g (S,J,GI) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g owoc	Energia: 2442 kcal Białko: 115 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:350g/50g Błonnik: 31g Sód:1688 mg
	Cukrzycowa 6 posiłków	Biały barszcz z jajkiem (1 szt.) i kielbasą 400 g (J,GI,S)* Połędwica drobiowa 50 g (Sj) Masło 15 g Pieczywo mieszane 150 g (GI) Herbata 250 ml Ćwikła 30 g , sałatka warzywna – sałata, kapusta pekińska, pomidor, gotowany burak, marchew, sos winegret 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka wp. (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa rosół z makaronem 400 ml (S,GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Ciasto	Jogurt naturalny 200 g (MI) owoc	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 50 g (S,J,GI) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g owoc II kolacja: Kanapka z chleba razowego, połędwicy drobiowej i ogórka (GI,Sj)	Energia: 2491 kcal Białko: 115,3 g Tł. Ogółem: 64,1 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:350g/50g Błonnik: 31,1g Sód:1690 mg

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Ryckińskiego 1, 05-091 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.04.01. Poniedziałek Wielkanocny	Podstawowa	Kakao na mleku 300ml (MI), Szynka królewska 50 g (Sj) Sałatka jarzynowa 100 g (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ćwikła 30 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GI) Kurczak w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Schab pieczony (wyrób własny) 40 g Szynka słoneczna 40 g (Sj) Masło 20 g(MI) Pieczywo mieszane 160 g(GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100 g	Energia: 2321 kcal Białko: 110 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:350g/50g Błonnik: 31g Sód:1670 mg
		Łatwostrawna	Kakao na mleku 300ml (MI), Szynka królewska 50 g (Sj) Sałatka jarzynowa 100 g (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Cukier 15 g Herbata b/c 300 ml Ćwikła 30 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GI) Kurczak w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Schab pieczony (wyrób własny) 40 g Szynka słoneczna 40 g (Sj) Masło 20 g(MI) Pieczywo pszenne 160 g(GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2321 kcal Białko: 110 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:350g/50g Błonnik: 31g Sód:1670 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Kakao na mleku 300ml (MI), Szynka królewska 50 g (Sj) Sałatka jarzynowa 100 g (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Ćwikła 30 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GI) Kurczak w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml (MI) Płatki owsiane 20g (GI)	Schab pieczony (wyrób własny) 40 g Szynka słoneczna 40 g (Sj) Masło 20 g(MI) Pieczywo mieszane 160 g(GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2390 kcal Białko: 112 g Tł. Ogółem: 65,2 g Kw. Nasycone: 24,4 g Węgl./w tym cukry:350g/50g Błonnik: 31g Sód:1681 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Kakao na mleku 300ml (MI), Szynka królewska 50 g (Sj) Sałatka jarzynowa 100 g (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Ćwikła 30 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GI) Kurczak w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml (MI) Płatki owsiane 20g (GI)	Schab pieczony (wyrób własny) 40 g Szynka słoneczna 40 g (Sj) Masło 20 g(MI) Pieczywo mieszane 160 g(GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego z twarogiem i pomidorem(GI,MI)	Energia: 2408 kcal Białko: 113 g Tł. Ogółem: 65,2 g Kw. Nasycone: 24,4 g Węgl./w tym cukry:350g/50g Błonnik: 31g Sód:1681 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.

2024.04.02. wtorek

Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Wartości odżywcze
2024.04.02. wtorek	Podstawowa	Płatki jęczmienne mleku 400ml, (MI,GI)* Szynka konserwowa 45 g (Sj) Pieczywo mieszane 160 g (GI) pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Zapiekanka makaronowa z warzywami i serem mozarella (200g + 150g) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta pomidorowa 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100 g	Energia: 2185kcal 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
	Lekkostrawna	Płatki jęczmienne mleku 400ml, (MI,GI) Szynka konserwowa 45 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Zapiekanka makaronowa z warzywami i serem mozarella (200g + 150g) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta pomidorowa 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2185kcal 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
	Cukrzycowa 5 posiłków	Szynka konserwowa 45 g (Sj) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska (15g), ogórek 25 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Zapiekanka makaronowa (makaron pełnoziarnisty) z warzywami i serem mozarella (200g + 150g) (J,GI,MI) Kompot b/c 300 ml owoc	Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Pasta pomidorowa 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml	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 konserwowa 45 g (Sj) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska (15g), ogórek 25 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Zapiekanka makaronowa (makaron pełnoziarnisty) z warzywami i serem mozarella (200g + 150g) (J,GI,MI) Kompot b/c 300 ml owoc	Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI)	Pasta pomidorowa 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, sera żółtego, sałaty (GI,MI)	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.

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Załki							
Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2024.04.03. środa	Podstawowa	Zacierki na mleku 400 ml (MI,GI,J)* Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata 20 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa grysikowa 400 ml (GI) Kotlet mielony 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. Pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g	Energia: 2209kcal 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	Zacierki na mleku 400 ml (MI,GI,J) Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa grysikowa 400 ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		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: 2200 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	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Sałata 20 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa grysikowa 400 ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 2 szt. (GI)	Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	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	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Sałata 20 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa grysikowa 400 ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 2 szt. (GI)	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, twarogu,ogórka(GI,MI)	Energia: 2203 kcal Białko: 86,5 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:290 g/46g Błonnik: 32,6g Sód:1613 mg

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

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