

| | | Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartości odżywcze |
|---|-----------------------|------|--------------------------|--|---|--|-------------------------------------|---|--|
| Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki | 2024.04.14. niedziela | | Podstawowa | Kakao na mleku 300ml, (MI)* Szynka hetmańska 45 g (Sj) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Kapusta pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g | | Zupa ryżanka 400 ml Kurczak pieczony 120 g Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g | Energia: 2140kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:325 g/50g Błonnik: 31g Sód:1602 mg |
| | | | Łatwostrawna | Kakao na mleku 300ml, (MI) Szynka hetmańska 45 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Kapusta pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g | | Zupa ryżanka 400 ml Kurczak w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Poledwica drobiowa 45 g (Sj) 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: 44,3 g Kw. Nasycone: 22,8 g Węgl./w tym cukry:285 g/50g Błonnik: 31,3g Sód:1605 mg |
| | | | Cukrzycowa 5 posiłków | Pasztet (wyrób własny) 50g (GL,J,S) Szynka hetmańska 45 g (Sj) Pieczywo razowe 160 g (GI) Kapusta pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka z indyka (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj) | Zupa ryżanka 400 ml Kurczak w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml | Kisiel 200 g Wafle ryżowe 2 szt. | Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g | Energia: 2115 kcal Białko: 87 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 hetmańska 45 g (Sj) Pieczywo razowe 160 g (GI) Kapusta pekińska z ogórkiem i sosem winegrette 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka z indyka (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj) | Zupa ryżanka 400 ml Kurczak w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml | Kisiel 200 g Wafle ryżowe 2 szt. | Pasta z ciecierzycy w60 g Masło 20 g (MI) pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g II kolacja: Kanapka z chleba pełnoziarnistego, szynki z indyka, sałaty (GL,Sj) | Energia: 2189 kcal Białko: 87,8 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. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki | | | | | | | |
|---|--------------------------|--|---|--|--|---|--|
| Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartości odżywcze |
| 2024.04.15. poniedziałek | Podstawowa | Kasza manna na mleku 400ml, (MI,GI)* Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (Sj,GI) Pieczywo pszenno-żytnie 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Ketchup 15 g | | Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Sos pieczarkowy 200g (GI,MI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc | | Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 60g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata z pomidorem 100 g | Energia: 2159 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 47,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1591 mg |
| | Łatwostrawna | Kasza manna na mleku 400ml, (MI,GI) Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (Sj,GI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15g Ketchup 15 g | | Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Sos pieczarkowy 200g (GI,MI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc | | Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 60g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata z pomidorem 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | Energia: 2159 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 47,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1591 mg |
| | Cukrzycowa 5 posiłków | Pieczywo razowe 160 g (GI) Szynka z indyka 45 g (Sj) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj) | Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Sos pieczarkowy 200g (GI,MI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc | Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI) | Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 60g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata z pomidorem 100 g Herbata b/c 300 ml | Energia: 2202 kcal Białko: 92,1 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 | Pieczywo razowe 160 g (GI) Szynka z indyka 45 g (Sj) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj) | Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Sos pieczarkowy 200g (GI,MI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc | Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI) | Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 60g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata z pomidorem 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, sera żółtego, sałaty (GI,MI) | Energia: 2285 kcal Białko: 92,8 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. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki | 2024.04.16. wtorek | | Podstawowa | Zacierki na mleku 350 ml (MI,GI)* Jajko 2 szt. (J) majonez 30 g (J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | | Zupa szczawiowa 400ml (GI) Krokiety z mięsem i kap. kiszoną 2 szt. (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 g | Energia: 2190 kcal Białko: 99 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 23,6 g Węgl./w tym cukry: 299 g/52g Błonnik: 32g Sód: 1610 mg |
| | | | Łatwostrawna | Zacierki na mleku 350 ml, (MI,GI) 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 | | Zupa szczawiowa 400ml (GI) Krokiety pieczone z mięsem 2 szt. (GI,J) Surówka z marchewki 120 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | Energia: 2183 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 293 g/51g Błonnik: 32g Sód: 1600 mg |
| | | | Cukrzycowa posiłków | Jajko 2 szt. (J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj) | Zupa szczawiowa 400ml (GI) Krokiety pieczone z mięsem 2 szt. (GI,J) Surówka z marchewki 120 g Kompot b/c 300 ml | Kefir 200 ml (MI) płatki owsiane 20g (GI) | Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml | Energia: 2179 kcal Białko: 98,6 g Tł. Ogółem: 43,9 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 287 g/49g Błonnik: 32,8 g Sód: 1605 mg |
| | | | Cukrzycowa 6 posiłków | Jajko 2 szt. (J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska (20g), sałata 10 g (GI,MI,Sj) | Zupa szczawiowa 400ml (GI) Krokiety pieczone z mięsem 2 szt. (GI,J) Surówka z marchewki 120 g Kompot b/c 300 ml | Kefir 200 ml (MI) płatki owsiane 20g (GI) | Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, sera żółtego, pomidora (GI,MI) | Energia: 2206 kcal Białko: 99 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 | 2024.04.17. środa | | Podstawowa | Płatki jaglane na mleku b/c 350 ml, (MI)* Pasta rybna 80 g (MI,R) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100 g | | Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Kotlet schabowy 100 g (GI,J) ziemniaki 200g buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Kaszanka na ciepło z cebulką (wyrób własny) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 50 g musztarda 15 g (G) | Energia: 2205 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 310 g/52g Błonnik: 31,2g Sód: 1605 mg |
| | | | Łatwostrawna | Płatki jaglane na mleku b/c 350 ml, (MI) Pasta rybna 80 g (MI,R) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | + | Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 50 g | Energia: 2185 kcal Białko: 87,5 g Tł. Ogółem: 41 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 310 g/52g Błonnik: 31,2g Sód: 1605 mg |
| | | | Cukrzycowa 5 posiłków | Pasta rybna 80 g (MI,R) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) herbata b/c 300 ml Ogórek 100 g | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj) | Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g surówka z białej kapusty 130 g (MI) Kompot b/c 300 ml | Maślanka 200 ml (MI) Musli 30 g | Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 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 | Pasta rybna 80 g (MI,R) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) herbata b/c 300 ml Ogórek 100 g | Kanapka z Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj) | Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g surówka z białej kapusty 130 g (MI) Kompot b/c 300 ml | Maślanka 200 ml (MI) Musli 30 g | Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 50 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej, ogórka (GI,Sj) | 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.

| Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Ryehlińskiego 1, 05-091 Ząbki | Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartości odżywcze |
|---|----------------------|-----------------------|--|--|---|---|---|--|
| | 2024.04.18. czwartek | Podstawowa | Płatki owsiane mleku 400 ml, (MI,GI)* Ser topiony 50 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Dżem 30 g | | Zupa kalafiorowa 400 ml (GI) Leczo 200 g (Sj, GI) Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc | | Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Kapusta czerwona z rodzynkami 50 g (MI) | 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 mleku 400 ml, (MI,GI) Szynka królewska 50 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Dżem 30 g | | Zupa kalafiorowa 400 ml (GI) Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g (GI) Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc | | Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 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 | Szynka królewska 50 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), sałata 10 g (GI,MI,Sj) | Zupa kalafiorowa 400 ml (GI) Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml owoc | Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI) | Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Kapusta czerwona z rodzynkami 50 g (MI) | 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 | Szynka królewska 50 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), sałata 10 g (GI,MI,Sj) | Zupa kalafiorowa 400 ml (GI) Leczo lekkostrawne z kurczakiem 200 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml owoc | Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI) | Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Kapusta czerwona z rodzynkami 50 g (MI) II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej, ogórka (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.

| Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki | Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartości odżywcze |
|---|--------------------|--------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | 2024.04.19. piątek | Podstawowa | Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MI)* Pasta jajeczna 60 g (J,G) Masło 20 g (MI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | | Pomidorowa z makaronem 400ml (GI,J) Filet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Paszтет z ciecierzycy 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 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 |
| | | Łatwostrawna | Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MI) Pasta jajeczna 60 g (J,MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | | Pomidorowa z makaronem 400ml (GI,J) Pulpet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g | Energia: 2120 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:371g/53g Błonnik: 33,5g Sód:1608 mg |
| | | Cukrzycowa 5 posiłków | Pasta jajeczna 60 g (J,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 50 g (GI,MI,Sj)) | Pomidorowa z makaronem 400ml (GI,J) Pulpet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml | Jogurt nat.200 ml (MI) Wafle ryżowe 2 szt. | Paszтет z ciecierzycy 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g | Energia: 2190 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 | Pasta jajeczna 60 g (J,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 50 g (GI,MI,Sj) | Pomidorowa z makaronem 400ml (GI,J) Pulpet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml | Jogurt nat.200 ml (MI) Wafle ryżowe 2 szt. | Paszтет z ciecierzycy 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy sopockiej, ogórka (GI,Sj) | Energia: 2205 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.

| Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki | | | | | | | |
|---|--------------------------|---|---|--|---|--|--|
| Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartości odżywcze |
| 2024.04.20. sobota | Podstawowa | Kakao na mleku 300 ml (MI) Ser żółty 50 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g | | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Łazanki 350 g (GI,J,Sj) Cukier 15 g owoc | | Pasta mięsna 60 g (GI,Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g | 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 | Kakao na mleku 300 ml (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Szynka hetmańska45 g (Sj) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g | | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc | | Pasta mięsna łatwostrawna 60 g (GI,Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 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 | Kakao na mleku 300 ml (MI) Ser żółty 50 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI) | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj) | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml owoc | Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g | Pasta mięsna łatwostrawna 60 g (GI,Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g | 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 | Kakao na mleku 300 ml (MI) Ser żółty 50 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Masło 20 g (MI) | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj) | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml owoc | Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g | Pasta mięsna łatwostrawna 60 g (GI,Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej i rzodkiewki (GI,Sj) | 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.

| | | Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartości odżywcze |
|---|--|-----------------------|--------------------------|--|--|--|--|---|--|
| Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki | | 2024.04.21. niedziela | Podstawowa | Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Serek homogenizowany (wyrób własny) 80g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) owoc Dżem 30g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g | | Zupa zacierkowa z koperkiem 300 ml (GI,J) Kotlet z piersi kurczaka 100 g (GI,J) ziemniaki 200g buraki got 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Polędwica drobiowa 45g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 g | Energia: 2109 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:341 g/51g Błonnik: 32g Sód:1600 mg |
| | | | Łatwostrawna | Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Serek homogenizowany (wyrób własny) 80g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) owoc Dżem 30g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g | | Zupa zacierkowa z koperkiem 300 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g buraki got 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Polędwica drobiowa 45g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | Energia: 2109 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:341 g/51g Błonnik: 32g Sód:1600 mg |
| | | | Cukrzycowa 5 posiłków | Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Serek homogenizowany (wyrób własny) 80g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) owoc Masło 20 g (MI) | Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj) | Zupa zacierkowa z koperkiem 300 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml | Jogurt naturalny 200 g (MI) Musli 20 g (GI) | Polędwica drobiowa 45g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml | Energia: 2174 kcal Białko: 98,3 g Tł. Ogółem: 43,8 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:308 g/52g Błonnik: 32,4g Sód:1675 mg |
| | | | Cukrzycowa 6 posiłków | Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Serek homogenizowany (wyrób własny) 80g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) owoc Masło 20 g (MI) | Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj) | Zupa zacierkowa z koperkiem 300 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml | Jogurt naturalny 200 g (MI) Musli 20 g (GI) | Polędwica drobiowa 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: 2208 kcal Białko: 99 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23,2 g Węgl./w tym cukry:310 g/52g Błonnik: 32,5g Sód:1680 mg |

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

| | | Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartości odżywcze |
|---|--------------------------|--------------------------|-------|--|--|--|--|--|--|
| Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki | 2024.04.22. poniedziałek | Podstawowa | | Płatki jaglane na mleku 400 ml (MI)* Szynka hetmańska 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 barszcz biały 400ml (GI) Potrawka drobiowa 200 g (GI) Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Pasta pomidorowa 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100 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 jaglane na mleku 400 ml (MI) Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Cukier 15 g Herbata b/c 300 ml | | Zupa barszcz biały 400ml (GI) Potrawka drobiowa 200 g (GI) Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Pasta pomidorowa 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g | Energia: 2189 kcal Białko: 96,3 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 | | Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałatka colesław 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj) | Zupa barszcz biały 400ml (GI) Potrawka drobiowa 200 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml | Kefir 200 ml (MI) Płatki owsiane 20g (GI) | Pasta pomidorowa 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml | Energia: 2292 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 | | Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałatka colesław 100 g (MI) Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj) | Zupa barszcz biały 400ml (GI) Potrawka drobiowa 200 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml | Kefir 200 ml (MI) Płatki owsiane 20g (GI) | Pasta pomidorowa 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego z polędwicą drobiową i pomidorem (GI,MI) | Energia: 2305 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 Ząbki | 2024.04.23. wtorek | | Podstawowa | Płatki owsiane na mleku 400 ml (MI,GI)* Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (Sj,GI) Masło 20 g (MI) Ketchup 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | | Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kopytka ze skwarkami 250g (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Salatka jarzynowa z kurczakiem 200g (G,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 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 |
| | | | Lekkostrawna | Płatki owsiane na mleku 400 ml (MI,GI) Parówka drobiowa na ciepło 2 szt. (Sj,GI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ketchup 15 g | | Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kopytka 350g (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Szynka królewska 40g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 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 | Szynka tostowa 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 królewska (15g), ogórek 25 g (GI,MI,Sj) | Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kopytka 350g (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml | Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI) | Szynka królewska 40g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml | 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 | Szynka tostowa 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 z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kopytka 350g (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml | Kisiel b/c 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g (GI) | Szynka królewska 40g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej,ogórka (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.