

| | Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartości odżywcze |
|---|-------------------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki | 2024.04.24. środa | Podstawowa | Płatki ryżowe na mleku b/c 350 ml, (MI,GI)* Pasta mięsna z warzywami 60 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 400ml (GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Ser żółty 50 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 50 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 ryżowe na mleku b/c 350 ml, (MI,GI) Pasta mięsna z warzywami lekkostr. 60 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Dżem 30 pomidor 100 g herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | | Zupa jarzynowa z makaronem 400ml (GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Szynka słoneczna 45g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 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 | Pasta mięsna z warzywami lekkostr. 60 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 królewska (15g), ogórek 25 g (GI,MI,Sj) | Zupa jarzynowa z makaronem 400ml (GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml | Kefir 200 ml (MI) płatki owsiane 20g (GI) | Ser żółty 50 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Papryka czerwona 50 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 | Pasta mięsna z warzywami lekkostr. 60 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 królewska (15g), ogórek 25 g (GI,MI,Sj) | Zupa jarzynowa z makaronem 400ml (GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml | Kefir 200 ml (MI) płatki owsiane 20g (GI) | Ser żółty 50 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Papryka czerwona 50 g II kolacja: Kanapka z grahamki, pasty warzywnej i ogórka (GI) | 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.

| | | Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartości odżywcze |
|---|-----------------------|------|--------------------------|--|--|--|---|--|--|
| Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki | 2024.04.25 . czwartek | | Podstawowa | Płatki jaglane mleku 400 ml, (MI) * Ser topiony 50 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100 g Dżem 30 g | | Zupa marchewkowa 400ml (GI) Gołąbek po góralsku w sosie 120 g (GI,J) ziemniaki 200 g warzywa na parze 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Kurczak w galarecie z sałatką colesław 200 g Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 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 jaglane mleku 400 ml, (MI) Szyńka z indyka 45 g (Sj) Masło20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g Dżem 30 g | | Zupa marchewkowa 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g warzywa na parze 120 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Kurczak w galarecie z marchewką got. 200 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 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 | Szyńka z indyka 45 g (Sj) Masło20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), szyńka hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj) | Zupa marchewkowa 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml | Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g | Kurczak w galarecie z sałatką colesław 200 g Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml | 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 | Szyńka z indyka 45 g (Sj) Masło20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), szyńka hetmańska (20g), pomidor 50 g (GI,MI,Sj) | Zupa marchewkowa 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml | Budyń b/c (MI) 200 ml Pieczywo pełnoziarniste Wasa 20g | Kurczak w galarecie z sałatką colesław 200 g Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, poledwicy 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. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki | Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartości odżywcze |
|---|--------------------|--------------------------|---|---|---|-------------------------------|--|--|
| | 2024.04.26. piątek | Podstawowa | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MI)* Jajko got 2 szt. (J) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Papryka czerwona 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | | Zupa krupnik 400 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtową 3 szt. (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc | | Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 20 g(MI) Pieczywo mieszane 160 g(GI) Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | Energia: 2200kcal Białko: 80 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 23,1 g Węgl./w tym cukry:295 g/50g Błonnik: 31g Sód:1600 mg |
| | | Łatwostrawna | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MI)* Szynka hetmańska 45 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | | Zupa krupnik 400 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtową 3 szt. (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc | | Szynka drobiowa 45 g (Sj) Masło 20 g(MI) Pieczywo pszenne 160 g(GI) Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | Energia: 2185 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 | Jajko got 2 szt. (J) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Papryka czerwona 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 20g (GI,MI,Sj) | Zupa krupnik 400 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtową b/c 3 szt. (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml owoc | Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt | Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 20 g(MI) Pieczywo razowe 160 g(GI) Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml | Energia: 2203 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 | Jajko got 2 szt. (J) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Papryka czerwona 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 20g (GI,MI,Sj) | Zupa krupnik 400 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtową b/c 3 szt. (GI,J,MI) Kompot b/c 300 ml owoc | Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt | Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 20 g(MI) Pieczywo razowe 160 g(GI) Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, szynki wp., sałaty(GI,Sj) | Energia: 2285 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. Rychnińskiego 1, 05-091 Zabki | 2024.04.27. sobota | | Podstawowa | Kakao na mleku 300 ml (MI) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g | | Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo z kiełbasą (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 250 g Ryż 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc | | Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 20 g(MI) Pieczywo mieszane 160 g(GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g sałata 20 g | Energia: 2168 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) Twarożek z koperkiem 100 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Cukier 15 g Pomidor 100 g | | Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 250 g 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) sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | Energia: 2150 kcal 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) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj) | Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 250 g Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml owoc | Kisiel truskawkowy b/c 150 ml | Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) sałata 20 g Herbata b/c 300 ml | 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) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj) | Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 250 g Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 300 ml owoc | Kisiel truskawkowy b/c 150 ml | Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) sałata 20 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, pasty z zielonego groszku i pomidora (GI) | 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.

| Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki | Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartości odżywcze |
|---|-----------------------|--------------------------|--|---|---|---------------------|---|--|
| | 2024.04.28. niedziela | Podstawowa | Kawa zbożowa mleku 300ml, (MI)* Połędwica drobiowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 160 g(GI) Sałata 20 g Cukier 15 g Dżem 30 g | | Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Wątróbka drobiowa zapiekana z cebulą 100 g ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Pasta rybna 60 g (MI,R) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100 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 | Kawa zbożowa na mleku 300ml, (MI) Połędwica drobiowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Cukier 15 g Dżem 30 g | | Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g buraczki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Pasta rybna 60 g (MI,R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g | Energia: 2170 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:366 g/53g Błonnik: 33,5g Sód:1650 mg |
| | | Cukrzycowa 5 posiłków | Kawa zbożowa mleku 300ml, (MI) Połędwica drobiowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata 20 g | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 5 g (GI,MI,Sj) | Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml | wafle ryżowe 3 szt. | Pasta rybna 60 g (MI,R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Ogórek 100 g | 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:1670 mg |
| | | Cukrzycowa 6 posiłków | Kawa zbożowa mleku 300ml, (MI) Połędwica drobiowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata 20 g | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 5 g (GI,MI,Sj) | Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml | wafle ryżowe 3 szt. | Pasta rybna 60 g (MI,R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Ogórek 100 g II kolacja: Kanapka z grahamki, połędwicy drobiowej, sałaty(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.

| | | Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartości odżywcze |
|---|--------------------------|------|--------------------------|---|--|---|---------------------------|---|---|
| Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki | 2024.04.29. poniedziałek | | Podstawowa | Płatki owsiane mleku 400ml, (MI,GI)* Pieczywo pszenno-żytnie 160 g (GI) Mielonka 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Papryka czerwona 100 g | | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Makaron z sosem jogurtowo-pieczarkowym (200g +150g) (GI,MI,J) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc | | Kaszanka z cebulą podsmażaną (wyrób własny) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Musztarda 15 g (G) | Energia: 2188 kcal Białko: 84,2 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23,6 g Węgl./w tym cukry:391g/54g Błonnik: 33g Sód:1712 mg |
| | | | Łatwostrawna | Płatki owsiane mleku 400ml, (MI,GI) Pieczywo pszenne 160 g Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15g Pomidor 100 g | | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Makaron z sosem jogurtowo-pieczarkowym (200g +150g) (GI,MI,J) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc | | Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | Energia: 2150kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:391g/54g Błonnik: 33g Sód:1700 mg |
| | | | Cukrzycowa 5 posiłków | Pieczywo razowe 160 g (GI) Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Papryka czerwona 100 g | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata10 g (GI,MI,Sj) | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem jogurtowo-pieczarkowym (200g +150g) (GI,MI,J) Kompot b/c 300 ml owoc | Budyń waniliowy b/c 150 g | Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml | 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 | Chleb pełnoziarnisty 160 g (GI) Szynka królewska 45 g (Sj) Papryka czerwona 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata10 g (GI,MI,Sj) | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem jogurtowo-pieczarkowym (200g +150g) (GI,MI,J) Kompot b/c 300 ml owoc | Budyń waniliowy b/c 150 g | Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata, kap.pekińska, marchew, sos winegrette 80 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego z twarogiem i ogórkiem (GI,MI) | 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.

| | | Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Wartości odżywcze |
|---|--------------------|------|--------------------------|---|--|--|-------------------|---|--|
| Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki | 2024.04.30. wtorek | | Podstawowa | Płatki jęczmienne mleku 400 ml, (MI,GI)* Parówki drobiowe na ciepło 2 szt. (Sj,GI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100 g Ketchup 15 g | | Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Kotlet mielony 100 g (GI,J) ziemniaki 200 g buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Pasztet z ciecierzycy (wyrób własny) 50 g (J,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata z pomidorem 100 g musztarda 15 g (G) | Energia: 2200 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 jęczmienne mleku 400 ml, (MI,GI) Parówki drobiowe na ciepło 2 szt. (Sj,GI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g Ketchup 15 g | | Zupa zacierkowa 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 | | Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata z pomidorem 100 g | Energia: 2156 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 drobiowa 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), szynka hetmańska (20g), sałata 5 g (GI,MI,Sj) | Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) ziemniaki 200 g surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml | Jogurt nat. 150 g | Pasztet z ciecierzycy (wyrób własny) 50 g (J,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata z pomidorem 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 | Szynka drobiowa 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), szynka hetmańska (20g), sałata 5 g (GI,MI,Sj) | Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) ziemniaki 200 g surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml | Jogurt nat. 150 g | Pasztet z ciecierzycy (wyrób własny) 50 g (J,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata z pomidorem 100 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, sera żółtego, sałaty (GI,MI) | 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. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki | 2024.05.01. środa | | Podstawowa | Kasza manna na mleku 350ml, (MI,GI)* Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 60 g (R,J,G) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 160 g(GI) sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GI,MI) Kurczak pieczony 160 g Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Ser biały 60 g (MI) Masło 20 g(MI) Pieczywo mieszane 160 g(GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100 g Dżem 30 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 | Kasza manna na mleku 350ml, (MI,GI)* Pasta z tuńczyka, jajka i koperku lekkostr. 60 g (R,J,MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GI,MI) Kurczak w sosie 180 g (GI) Ziemniaki 200 g Marchew got. 130g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Ser biały 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Dżem 30 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 | Pasta z tuńczyka, jajka i koperku lekkostr. 60 g (R,J,MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) sałata 20 g Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska(20g), sałata 5 g (GI,MI,Sj) | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GI,MI) Kurczak w sosie 180 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120g Kompot b/c 300 ml | Wafle ryżowe 3 szt. | Ser biały 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml | 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 | Pasta z tuńczyka, jajka i koperku lekkostr. 60 g (R,J,MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) sałata 20 g Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska(20g), sałata 5 g (GI,MI,Sj) | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GI,MI) Kurczak w sosie 180 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120g Kompot b/c 300 ml | Wafle ryżowe 3 szt. | Ser biały 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, polędwicy sopockiej,pomidora(GI,Sj) | 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.

| | | Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartości odżywcze |
|---|----------------------|------|--------------------------|--|---|--|------------------|---|--|
| Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki | 2024.05.02. czwartek | | Podstawowa | Płatki jaglane na mleku 400 ml (MI)* Szyńka królewska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g | | Zupa grysikowa 400ml Fasolka po bretońsku 250 g (Sj) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc | | Pasta z ciecierzycy 60 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałatka z buraków 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 | Płatki jaglane na mleku 400 ml (MI) Szyńka królewska 45 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15g Pomidor 100 g | | Zupa grysikowa 400ml Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc | | Szyńka wp. 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałatka z buraków 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 | Pieczywo razowe 160 g (GI) Szyńka królewska 45 g (Sj) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 5g (GI,MI,Sj) | Zupa grysikowa 400ml Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml owoc | Budyń b/c 200 ml | Pasta z ciecierzycy 60 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 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 | Pieczywo razowe 160 g (GI) Szyńka królewska 45 g (Sj) Pomidor100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 5g (GI,MI,Sj) | Zupa grysikowa 400ml Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GI) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml owoc | Budyń b/c 200 ml | Pasta z ciecierzycy 60 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, polędwicy drobiowej,pomidora (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.

| Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki | Data | Dieta | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Wartości odżywcze |
|---|--------------------|--------------------------|--|--|---|---|--|---|
| | 2024.05.03. piątek | Podstawowa | Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MI)* Twaróg ze szczypiorkiem 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Papryka czerwona 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | | Zupa zacierkowa 400ml (S,GI) Kotlet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata, pomidor, marchew, sos winegrette 100 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 ryżowe na mleku 400 ml (MI) Twaróg ze szczypiorkiem 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g | | Zupa zacierkowa 400ml (S,GI) Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Marchew got. 130 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g | | Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata, pomidor, marchew, sos winegrette 100 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 posiłków | Twaróg ze szczypiorkiem 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 5 g (GI,MI,Sj) | Zupa zacierkowa 400ml (S,GI) Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml | Kefir 200 ml Płatki owsiane 20g (MI,GI) | Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata, pomidor, marchew, sos winegrette 100 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 ze szczypiorkiem 80 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Papryka czerwona 100 g Herbata b/c 300 ml | Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 5 g (GI,MI,Sj) | Zupa zacierkowa 400ml (S,GI) Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml | Kefir 200 ml Płatki owsiane 20g (MI,GI) | Pasta z ciecierzycy 60 g Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Sałata, pomidor, marchew, sos winegrette 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba pełnoziarnistego, szynki wieprzowej i ogórka (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.