

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.05.12. niedziela	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI)* , Ser topiony 50 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Papryka 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak pieczony 120 g Ryż 200 g bukiet warzyw na parze 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 80g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 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	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 barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak w sosie 120 g (GI) Ryż 200 g bukiet warzyw na parze 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 80g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 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 posiłków	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) , Szynka z indyka 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Papryka 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,ML,Sj)	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak w sosie 120 g (GI) Ryż brązowy 200 g bukiet warzyw na parze 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c 150 ml (MI)	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 80g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 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	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) , Szynka z indyka 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Papryka 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,ML,Sj)	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak w sosie 120 g (GI) Ryż brązowy 200 g bukiet warzyw na parze 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c 150 ml (MI)	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyrób własny) 80g (R,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g II kolacja: Kanapka z chleba pełnoziarnistego, szynki wieprzowej i ogórka (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.

Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.05.13. poniedziałek	Podstawowa	Płatki żytnie na mleku 400 ml, (MI,GI)* Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Kotlet mielony 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasta mięsna z warzywami 60 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata, kap. pekińska, pomidor, marchew, sos winegrette 100 g	Energia: 2190 kcal Białko: 90,3 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 300 g/52g Błonnik: 31,2g Sód: 1625 mg
		Łatwostrawna	Płatki żytnie na mleku 400 ml, (MI,GI) Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Ketchup 15 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasta mięsna z warzywami 60 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata, kap. pekińska, pomidor, marchew, sos winegrette 100 g	Energia: 2200 kcal Białko: 90,5 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	Szynka słoneczna 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 słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 g	Pasta mięsna z warzywami 60 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata, kap. pekińska, pomidor, marchew, sos winegrette 100 g	Energia: 2254 kcal Białko: 91,3 g Tł. Ogółem: 45,3 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 308 g/52g Błonnik: 31,8 g Sód: 1675 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Szynka słoneczna 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 słoneczna (20g), ogórek 50 g (GI,MI,Sj)	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 g	Pasta mięsna z warzywami 60 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata, kap. pekińska, pomidor, marchew, sos winegrette 100 g II kolacja: Kanapka z pasty warzywnej i ogórka (GI,MI)	Energia: 2294 kcal Białko: 91,5 g Tł. Ogółem: 45,4 g Kw. Nasycone: 23,1g 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	2024.05.14. wtorek		Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml, (MI) Szynka tostowa 45 g (Sj) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Cukier 15 g Sałata 20 g		Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kluski leniwe polane masłem 350g (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Paprykarz z łososia (wyr.wł) 100 g (R) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 g	Energia: 2123 kcal Białko: 89,1 g Tł. Ogółem: 42,3 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:290 g/51g Błonnik: 32g Sód:1600 mg
			Łatwostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml, (MI) Szynka tostowa 45 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Cukier 15 g Sałata 20 g		Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kluski leniwe polane masłem 350g (GI,J) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Paprykarz z łososia (wyr.wł) 100 g (R) Pieczywo pszenne 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2123 kcal Białko: 89,1 g Tł. Ogółem: 42,3 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:290 g/51g Błonnik: 32g Sód:1600 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Szynka tostowa 45 g (Sj) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Masło 20 g (MI) Sałata 20 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kopytka (350g + 80 g) (GI,MI) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml owoc	Jogurt naturalny 200 g (MI) Musli 20 g (GI)	Paprykarz z łososia (wyr.wł) 100 g (R) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2183 kcal Białko: 95,7 g Tł. Ogółem: 41,3 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:287 g/49g Błonnik: 32 g Sód:1600 mg
			Cukrzycowa 6 posiłków	Szynka tostowa 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 10g (GI,MI,Sj)	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kopytka (350g + 80 g) (GI,MI) Surówka z marchewki 130 g Kompot b/c 300 ml owoc	Jogurt naturalny 200 g (MI) Musli 20 g (GI)	Paprykarz z łososia (wyr.wł) 100 g (R) 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: 2210 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 41,2 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry: 290g/49g Błonnik: 32,9 g Sód:1607 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
	2024.05.15. środa	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml, (MI,GI)* Ser biały 60 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g Dżem 30 g		Zupa jarzynowa 400ml (GI) Serca drobiowe w sosie pomidorowym 200 g (GI) Kasza gryczana niepalona 200 g Surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Paszтет drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Papryka czerw. 100 g	Energia: 2180 kcal 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 jęczmienne na mleku 400 ml, (MI,GI) Ser biały 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		Zupa jarzynowa 400ml (GI) Serca drobiowe w sosie pomidorowym 200 g (GI) Kasza gryczana niepalona 200 g Buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Paszтет drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2180 kcal Białko: 80 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 23,1 g Węgl./w tym cukry:295 g/50g Błonnik: 27g Sód:1600 mg
		Cukrzycowa posiłków	Ser biały 60 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska(20g), sałata 5 g (GI,MI,Sj)	Zupa jarzynowa 400ml (GI) Serca drobiowe w sosie pomidorowym 200 g (GI) Kasza gryczana niepalona 200 g Surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200 ml (MI) płatki owsiane 20g (GI)	Paszтет drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Papryka czerw. 100 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	Ser biały 60 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka królewska(20g), sałata 5 g (GI,MI,Sj)	Zupa ziemniaczana 400ml (GI) Gulasz z żołądków z warzywami 200 g (GI) Kasza pęczak 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc	Kefir 200 ml (MI) płatki owsiane 20g (GI)	Paszтет drobiowy 50 g (GI,J) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Papryka czerw. 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba pełnoziarnistego, pasty z czerwonej fasoli i sałaty (GI)	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	2024.05.16. czwartek		Podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (MI,GI)* Ser żółty 50 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Ogórek 100 g		Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Krokiety z mięsem i kapustą kiszoną 2 szt. (GI,J) Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Sałatka 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: 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	Kasza manna na mleku 400 ml (MI,GI) Szynka z indyka 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Krokiety zapiekane z mięsem 2 szt. (GI,J) Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 50 g	Energia: 2170 kcal Białko: 94,3 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 z indyka 45 g (Sj) 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 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Krokiety zapiekane z mięsem 2 szt. (GI,J) Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c 150 ml (MI)	Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 50 g	Energia: 2292 kcal Białko: 96,1 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 z indyka 45 g (Sj) 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 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Krokiety zapiekane z mięsem 2 szt. (GI,J) Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot b/c 300 ml owoc	Budyń b/c 150 ml (MI)	Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 50 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z grahamki, sera żółtego i sałaty (GI,MI)	Energia: 2305 kcal Białko: 96,8 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 Zabki	Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	2024.05.17. piątek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MI,GI)* Jajko got. 2 szt. (J) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Papryka 100 g		Zupa ryżanka 400 ml Kotlet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i pora 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasta pomidorowa 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2180 kcal Białko: 88,5 g Tł. Ogółem: 44,6 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:366 g/53g Błonnik: 34g Sód:1600 mg
		Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MI,GI) Szynka hetmańska 45 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g		Zupa ryżanka 400 ml Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasta pomidorowa 60 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2100 kcal Białko: 88,3 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:366 g/53g Błonnik: 33,5g Sód:1520 mg
		Cukrzycowa 5 posiłków	Ser biały z koperkiem 80 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 5g (GI,MI,Sj)	Zupa ryżanka 400 ml Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i pora 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt	Pasta pomidorowa 60 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2180 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 43,2 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:350 g/51g Błonnik: 33,5g Sód:1600 mg
		Cukrzycowa 6 posiłków	Jajko got. 2 szt. (J) Pieczywo razowe 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Papryka 100 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), sałata 5g (GI,MI,Sj)	Zupa ryżanka 400 ml Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i pora 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt)	Pasta pomidorowa 60 g (MI) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, szynki wp.,pomidora (GI,Sj)	Energia: 2208 kcal Białko: 89,2 g Tł. Ogółem: 43,3 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:355 g/51g Błonnik: 33,6g 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	2024.05.18. sobota		Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (MI)* Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Bigos 250 g (Sj) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Szynka słoneczna 45 g (Sj) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2150kcal Białko: 78,6 g Tł. Ogółem: 43,5 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:380 g/54g Błonnik: 35g Sód:1705 mg
			Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (MI) Twarożek z koperkiem 60 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Gulasz drobiowy z warzywami 200 g (GI) Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Szynka słoneczna 45 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Sałata 20 g	Energia: 2100 kcal Białko: 78,5 g Tł. Ogółem: 42,4 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:380 g/54g Błonnik: 35 g Sód:1750 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Kakao na mleku 300 ml (MI) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI)	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 5g (GI,MI,Sj)	Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Gulasz drobiowy z warzywami 200 g (GI) Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc	Kisiel truskawkowy b/c 150 ml	Szynka słoneczna 45 g (Sj) Pieczywo razowe 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g	Energia: 2192kcal Białko: 79,3 g Tł. Ogółem: 42,6 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:372 g/53g Błonnik: 35,4g Sód:1752 mg
			Cukrzycowa 6 posiłków	Kakao na mleku 300 ml (MI) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 160 g (GI) Pomidor 100 g Masło 20 g (MI)	Chleb razowy (80g), masło (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 5g (GI,MI,Sj)	Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Gulasz drobiowy z warzywami 200 g (GI) Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot b/c 300 ml owoc	Kisiel truskawkowy b/c 150 ml	Szynka słoneczna 45 g (Sj) pieczywo razowe 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, szynki, ogórek (GI,MI)	Energia: 2202kcal Białko: 79,6 g Tł. Ogółem: 42,6 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:379 g/53g Błonnik: 35,5g Sód:1754 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	2024.05.19. niedziela		Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Połędwica drobiowa 45 g (Sj) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Sałata 20 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g Dżem 30 g		Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g Kasza kuskus 200 g (GI) Buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasta rybna 100 g (MI,R) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g ogórek 100 g	Energia: 2200 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:320 g/50g Błonnik: 31g Sód:1710 mg
			Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Połędwica drobiowa 45 g (Sj) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Sałata 20 g Masło 20 g (MI) Cukier 15 g Dżem 30 g		Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g Kasza kuskus 200 g (GI) Buraki got. 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Pasta rybna 100 g (MI,R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g	Energia: 2210 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:320 g/50g Błonnik: 31g Sód:1710 mg
			Cukrzycowa 5 posiłków	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Połędwica drobiowa 45 g (Sj) Pieczywo razowe 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Sałata 20 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g Kasza kuskus 200 g (GI) surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Wafle ryżowe 3 szt.	Pasta rybna 100 g (MI,R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml	Energia: 2250 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 45,3 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:300 g/45g Błonnik: 32g Sód:1715 mg
			Cukrzycowa 6 posiłków	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Połędwica drobiowa 45 g (Sj) Pieczywo razowe 160 g (GI) Masło 20 g (MI) Sałata 20 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g Kasza kuskus 200 g (GI) surówka z białej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Wafle ryżowe 3 szt.	Pasta rybna 100 g (MI,R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml II kolacja: Kanapka z chleba razowego, połędwicy drobiowej i ogórka(GI)	Energia: 2292 kcal Białko: 96,5 g Tł. Ogółem: 45,4 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:300 g/45g Błonnik: 32,6g Sód:1720 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 Zabki							
Data	Dieta	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2024.05.20. poniedziałek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml, (MI,GI)* Mielonka 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 100 g		Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron z sosem pieczarkowym 200g +150g) (GI,MI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta z soczewicy 60 g Masło 20 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g pomidor 100 g	Energia: 2119 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 23,8 g Węgl./w tym cukry:299 g/52g Błonnik: 32g Sód:1610 mg
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml, (MI,GI) Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g sałata 20 g		Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron z sosem pieczarkowym 200g +150g) (GI,MI) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g owoc		Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 60 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g	Energia: 2150 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:291 g/51g Błonnik: 32g Sód:1600 mg
	Cukrzycowa 5 posiłków	Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Papryka czerwona 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200g +150g) (GI,MI) Kompot b/c 300 ml owoc	Kisiel b/c Chrupki kukurydziane 20g	Pasta z soczewicy 60 g Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g	Energia: 2168 kcal Białko: 90,2 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	Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Papryka czerwona 100 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200g +150g) (GI,MI) Kompot b/c 300 ml owoc	Kisiel b/c Chrupki kukurydziane 20g	Pasta z soczewicy 60 g Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g II kolacja: Kanapka z grahamki, polędwicy drobiowej, pomidora (GI,Sj)	Energia: 2210 kcal Białko: 91,3 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	2024.05.21. wtorek		Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400ml, (MI,GI)* Parówki drobiowe 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 krupnik 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Ryż 200 g Surówka z czerwonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Ser homog. 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo mieszane 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g Dżem 30 g	Energia: 2100 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 22,8 g Węgl./w tym cukry: 285 g/50g Błonnik: 31g Sód: 1610 mg
			Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400ml, (MI,GI) Parówki drobiowe 2 szt. (Sj,GI) Masło 20 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g Ketchup 15 g		Zupa krupnik 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Ryż 200 g Brokuł na parze 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Ser homog. 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenne 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g Dżem 30 g	Energia: 2100 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 22,8 g Węgl./w tym cukry: 285 g/50g Błonnik: 31g Sód: 1610 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 Sałata 20 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), ogórek 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa krupnik 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Ryż brązowy 200 g Surówka z czerwonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt nat. 150 g	Ser homog. 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g	Energia: 2102 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	Szynka drobiowa 70 g (Sj) Masło 20 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Ogórek 100 g Herbata b/c 300 ml Sałata 20 g	Chleb razowy (80g), masło (8g), szynka hetmańska (20g), ogórek 10 g (GI,MI,Sj)	Zupa krupnik 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Ryż brązowy 200 g Surówka z czerwonej kapusty 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt nat. 150 g	Ser homog. 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 160 g (GI) Herbata b/c 300 ml Pomidor 100 g II kolacja: Kanapka z chleba razowego, szynki z indyka, sałata (GI,Sj)	Energia: 2192 kcal Białko: 82 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.