

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-15</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
RYŻ NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z JAJKA I BROKUŁ* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt., SAŁATA MASŁOWA 10g, OGÓREK KISZONY* 60g, MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 60g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ),	ZUPA GROCHOWA Z MAKARONEM* 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), SURÓWKA WARSZAWIANKA Z OL* 100g, MANDARYNKA 100g, KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ I JABŁKA B/C* 250g,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <b>MLE</b> ), SER ŻÓŁTY* 60g ( <b>MLE</b> ), POMIDOR* 80g, SAŁATA MASŁOWA 15g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KRAKERSY 15g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2579.24 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10830.75 kJ; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 92.22 g; Węglowodany ogółem: 355.52 g; suma cukrów prostych: 95.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.10 g; Błonnik pokarmowy: 31.83 g; Sól: 7.32 g;		
<b>piątek 2024-03-15</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA BEZ MLEKA</b>		
RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z JAJKA I BROKUŁ* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt., MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 60g, OGÓREK KISZONY* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CUKRU* 250ml,	ZUPA GROCHOWA Z MAKARONEM* 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), SURÓWKA WARSZAWIANKA Z OL* 100g, MANDARYNKA 100g, KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ I JABŁKA B/C* 250g,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z RYBY MINTAJ Z RYŻEM* 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), POMIDOR* 80g, SAŁATA MASŁOWA 15g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KRAKERSY 15g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2352.44 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9878.25 kJ; Białko ogółem: 77.72 g; Tłuszcz: 77.50 g; Węglowodany ogółem: 354.76 g; suma cukrów prostych: 78.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.05 g; Błonnik pokarmowy: 36.24 g; Sól: 5.73 g;		
<b>piątek 2024-03-15</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
RYŻ NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z JAJKA I BROKUŁ* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt., MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 60g, JABŁKO PRAŻONE* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ),	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), MANDARYNKA 100g, SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g ( <b>SEL</b> ), KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ I JABŁKA B/C* 250g,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <b>MLE</b> ), TWAROŻEK* 120g ( <b>MLE</b> ), POMIDOR 60g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 15g, <b>Posiłek nocny:</b> WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ), SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2184.16 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9194.45 kJ; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 63.02 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; suma cukrów prostych: 107.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.71 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; Sól: 3.90 g;		
<b>piątek 2024-03-15</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTR. BEZ MLEKA</b>		
RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z JAJKA I BROKUŁ* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt., JABŁKO PRAŻONE* 60g, MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CUKRU* 250ml,	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), MANDARYNKA 100g, SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g ( <b>SEL</b> ), KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ I JABŁKA B/C* 250g,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z RYBY MINTAJ Z RYŻEM* 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), POMIDOR 60g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 15g, <b>Posiłek nocny:</b> WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ), SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2005.78 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8436.64 kJ; Białko ogółem: 68.28 g; Tłuszcz: 57.31 g; Węglowodany ogółem: 321.79 g; suma cukrów prostych: 86.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.06 g; Błonnik pokarmowy: 31.96 g; Sól: 3.60 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-15		
Dieta: ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA		
RYŻ NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), BUŁKA PSZENNĄ KROJ* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 20g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z JAJKA I BROKUŁ* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, MARCHEW KARB GOTZ ZIOL* 60g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, JABŁKO PRAŻONE* 60g, <b>II Śniadanie:</b> BUDYŃ* 150ml ( <b>MLE</b> ),	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), WARZYWA GOT* 100g ( <b>SEL</b> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/CIUKRU* 250ml, JABŁKO PIECZONE* 150g,	BUŁKA PSZENNĄ KROJ* 120g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 20g ( <b>MLE</b> ), TWAROŻEK* 120g ( <b>MLE</b> ), POMIDOR B/SKÓRY 80g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ), MIÓD JEDN 25g/op. 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2441.06 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10277.98 kJ; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 74.45 g; Węglowodany ogółem: 359.34 g; suma cukrów prostych: 107.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.66 g; Sól: 3.91 g;		
piątek 2024-03-15		
Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL.		
RYŻ NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z JAJKA I BROKUŁ* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), OGÓREK KISZONY* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ), POWIDŁA JABŁKOWE* 70g, MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 60g, <b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml,	SURÓWKA WARZYWNA Z OLI/ 100g ( <b>SEL</b> ), ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), MANDARYNKA 100g, KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250g, <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <b>MLE</b> ), TWAROŻEK* 120g ( <b>MLE</b> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 15g, POMIDOR* 80g, <b>Posiłek nocny:</b> CHLEB RAZOWY* 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO 82% 10g ( <b>MLE</b> ), SER ŻÓŁTY 20g ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 15g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2288.37 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9628.22 kJ; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 75.03 g; Węglowodany ogółem: 314.44 g; suma cukrów prostych: 80.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; Sól: 6.06 g;		
piątek 2024-03-15		
Dieta: Z OGR.Ł/PRZYSW.WĘGL.B/S		
RYŻ NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z JAJKA I BROKUŁ* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, POWIDŁA JABŁKOWE* 70g, MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 60g, OGÓREK ŚW 60g, <b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml,	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM B/SOLI* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), MANDARYNKA 100g, KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250g, SURÓWKA WARZYWNA Z OLI/ 100g ( <b>SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <b>MLE</b> ), TWAROŻEK* 120g ( <b>MLE</b> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 15g, POMIDOR* 80g, <b>Posiłek nocny:</b> WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ), SOK POMIDOROWY* 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2109.24 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8886.34 kJ; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 60.31 g; Węglowodany ogółem: 309.86 g; suma cukrów prostych: 87.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.44 g; Błonnik pokarmowy: 31.87 g; Sól: 5.44 g;		
piątek 2024-03-15		
Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL. 1500		
RYŻ NA MLEKU* 150ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB RAZOWY* 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z JAJKA I BROKUŁ* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, OGÓREK KISZONY* 60g, POWIDŁA JABŁKOWE* 70g, MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 60g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml,	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM* 200ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g ( <b>MLE</b> ), RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI/ 100g ( <b>SEL</b> ), MANDARYNKA 100g, KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/CIUKRU* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 20g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 5g ( <b>MLE</b> ), TWAROŻEK* 120g ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 15g, POMIDOR* 80g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ 30G, M.R. Z WARZYW 30G* 1P or ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1531.11 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 6449.33 kJ; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 45.02 g; Węglowodany ogółem: 211.74 g; suma cukrów prostych: 66.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.39 g; Błonnik pokarmowy: 23.48 g; Sól: 4.23 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-15 <b>Dieta: Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGL1500B/ML</b>		
RYŻ NA WYWARZE JARZ* 150ml ( <b>MLE, SEL</b> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z JAJKA I BROKUŁ* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, OGÓREK KISZONY* 60g, POWIDŁA JABŁKOWE* 70g, MARCHEW ŚW. W PŁASTRACH 60g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml,	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM* 200ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g ( <b>MLE</b> ), RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI 100g ( <b>SEL</b> ), MANDARYNKA 100g, KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM B/CIUKRU* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z RYBY MINTAJ Z RYŻEM* 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), SAŁATA MASŁOWA 15g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, POMIDOR* 80g, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M. EXZ WARZYW30G* 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1497.41 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 6298.87 kJ; Białko ogółem: 60.40 g; Tłuszcz: 45.37 g; Węglowodany ogółem: 227.61 g; suma cukrów prostych: 53.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.50 g; Sól: 5.49 g;		
piątek 2024-03-15 <b>Dieta: Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGL. B/ML</b>		
RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z JAJKA I BROKUŁ* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), MARCHEW ŚW. W PŁASTRACH 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml, POWIDŁA JABŁKOWE* 70g, OGÓREK KISZONY* 60g, <b>II Śniadanie:</b> PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <b>GLU, MLE</b> ), SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/CIUK* 1szt,	MANDARYNKA 100g, ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM B/MLEKA* 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI 100g ( <b>SEL</b> ), KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250g, <b>Podwieczorek:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ 30G, M.R.SAŁ I JAJKA 1SZT* 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z RYBY MINTAJ Z RYŻEM* 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), SAŁATA MASŁOWA 15g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, POMIDOR* 80g, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M. EXZ WARZYW30G* 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2145.31 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9014.22 kJ; Białko ogółem: 77.18 g; Tłuszcz: 70.68 g; Węglowodany ogółem: 317.60 g; suma cukrów prostych: 67.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.69 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; Sól: 5.28 g;		
piątek 2024-03-15 <b>Dieta: Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLNISKOTŁ</b>		
RYŻ NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 120g ( <b>MLE</b> ), KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ), POWIDŁA JABŁKOWE* 50g, MARCHEW KARB GOT Z OLI* 60g, PASTA Z BIAŁKA JAJKA* 60g ( <b>JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml,	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), WARZYWA GOT* 100g ( <b>SEL</b> ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/CIUKRU* 250ml, JABŁKO PIECZONE* 150g, <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z RYBY MINTAJ Z RYŻEM* 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), SAŁATA MASŁOWA 15g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, SAŁATKA JARZYNOWA 3skl.* 120g ( <b>MLE, SEL</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ, M, SAŁ, POŁĘDWICY SOP* 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2430.62 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10234.06 kJ; Białko ogółem: 126.85 g; Tłuszcz: 65.03 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; suma cukrów prostych: 85.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.83 g; Błonnik pokarmowy: 36.74 g; Sól: 6.05 g;		
piątek 2024-03-15 <b>Dieta: O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ</b>		
RYŻ NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z BIAŁKA JAJKA* 60g ( <b>JAJ</b> ), KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ), OGÓREK KISZONY* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 2szt, MARCHEW ŚW. W PŁASTRACH 60g,	MANDARYNKA 100g, ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI 100g ( <b>SEL</b> ), KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250g,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <b>MLE</b> ), TWAROŻEK* 120g ( <b>MLE</b> ), POMIDOR 60g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 15g, <b>Posiłek nocny:</b> WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ), SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/CIUK* 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2261.96 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9520.17 kJ; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 68.90 g; Węglowodany ogółem: 319.63 g; suma cukrów prostych: 98.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.76 g; Błonnik pokarmowy: 23.70 g; Sól: 5.28 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-15		
Dieta: O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M		
RYŻ NA WYWARZE JARZ 350ml ( MLE, SEL), CHLEB RAZOWY * 40g ( GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNĄ KROJ* 60g ( GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), PASTA Z BIAŁKA JAJKA* 60g ( JAJ), HERBATA B/C UKRU* 250ml, OGÓREK KISZONY* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 60g, JABŁKO PRAŻONE* 60g,	MANDARYNKA 100g, ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM* 400ml (MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI 100g (SEL), KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250g,	CHLEB RAZOWY * 40g ( GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNĄ KROJ* 80g ( GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g (MLE), PASTA Z RYBY MINTAJ Z RYŻEM* 120g (RYB, SEL), POMIDOR 60g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml , SAŁATA MASŁOWA 15g, <b>Posiłek nocny:</b> WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ), SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szk,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2046.38 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8607.67 kJ; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 63.06 g; Węglowodany ogółem: 305.39 g; suma cukrów prostych: 66.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; Sól: 4.97 g;		
piątek 2024-03-15		
Dieta: ŁATW.Z OGR.TŁ.		
RYŻ NA MLEKU* 350ml ( MLE), BUŁKA PSZENNĄ KROJ* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), PASTA Z BIAŁKA JAJKA* 60g (JAJ), KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR), SAŁATA MASŁOWA 10g, MARCHEW KARB GOT Z OLI* 60g, JABŁKO PRAŻONE* 60g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt,	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM* 400ml ( MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2), WARZYWA GOT* 100g (SEL), JABŁKO PIECZONE* 150g, KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C UKRU* 250ml,	BUŁKA PSZENNĄ KROJ * 120g ( GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15 g (MLE), TWAROŻEK* 120g (MLE), SAŁATKA JARZYNOWA 3skł.* 80g (MLE, SEL), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ), JOGURT NATURALNY 150ml (MLE),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2284.25 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9619.58 kJ; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 64.05 g; Węglowodany ogółem: 330.33 g; suma cukrów prostych: 99.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.35 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; Sól: 4.51 g;		
piątek 2024-03-15		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ		
RYŻ NA MLEKU* 350ml ( MLE), BUŁKA PSZENNĄ KROJ* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), PASTA Z BIAŁKA JAJKA* 60g ( JAJ), KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR), SAŁATA MASŁOWA 10g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, MARCHEW KARB GOT Z OLI* 60g, JABŁKO PRAŻONE* 60g,	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM* 400ml ( MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2), WARZYWA GOT* 100g (SEL), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C UKRU* 250ml, JABŁKO PIECZONE* 150g,	BUŁKA PSZENNĄ KROJ * 120g ( GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), TWAROŻEK* 120g (MLE), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml , SAŁATKA JARZYNOWA 3skł.* 120g ( MLE, SEL), <b>Posiłek nocny:</b> WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ), JOGURT NATURALNY 150ml (MLE),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2157.79 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9101.51 kJ; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 48.02 g; Węglowodany ogółem: 335.00 g; suma cukrów prostych: 101.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Sól: 4.59 g;		
piątek 2024-03-15		
Dieta: Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ		
RYŻ NA MLEKU* 350ml ( MLE), BUŁKA PSZENNĄ KROJ* 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), TWAROŻEK* 100g (MLE), KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR), JABŁKO PRAŻONE* 60g, MARCHEW KARB GOT Z OLI* 60g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, <b>II Śniadanie:</b> BISZKOPTY B/C UKRU* 20g ( GLU, JAJ, ORZ),	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM* 400ml ( MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2), WARZYWA GOT* 100g (SEL), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C UKRU* 250ml, JABŁKO PIECZONE* 150g, <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml (MLE),	BUŁKA PSZENNĄ KROJ* 100g ( GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15 g (MLE), PASTA Z RYBY MINTAJ Z RYŻEM* 120g (RYB, SEL), SAŁATKA JARZYNOWA 3skł.* 120g (MLE, SEL), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ), BUDYŃ B/C* 150ml (MLE),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2293.91 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9671.78 kJ; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 53.92 g; Węglowodany ogółem: 362.12 g; suma cukrów prostych: 122.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.74 g; Błonnik pokarmowy: 30.09 g; Sól: 4.17 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-15		
Dieta: BOGATOBIĄŁKOWA		
RYŻ NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ), PASTA Z JAJKA I BROKUŁ* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), MARCHEW ŚW. W PŁASTRACH 60g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, JABŁKO PRAŻONE* 60g, <b>II Śniadanie:</b> BUDYŃ* 150ml ( <b>MLE</b> ),	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILETPIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), MANDARYNKA 100g, KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250g, SURÓWKA WARZYWNA Z JOG* 100g ( <b>MLE, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <b>MLE</b> ), POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 15g, PASTA Z RYBY MINTAJ Z RYŻEM* 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BUŁKI 50g, MEX Z SEREM B 50g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2531.55 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10666.62 kJ; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 70.48 g; Węglowodany ogółem: 384.90 g; suma cukrów prostych: 113.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; Sól: 4.94 g;		
piątek 2024-03-15		
Dieta: DZIECIĘCA 1-3		
RYŻ NA MLEKU* 150ml ( <b>MLE</b> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z JAJKA I BROKUŁ* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 1szt, POWIDŁA JABŁKOWE* 50g, MARCHEW KARB GOTZ ZOŁ* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml,	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM* 200ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g, RYBA FILETPIECZONY (MIRUNA)* 50g ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), WARZYWA GOTOWANE* 80g ( <b>SEL</b> ), MANDARYNKA 100g, KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <b>MLE</b> ), TWAROŻEK* 70g ( <b>MLE</b> ), POMIDOR B/SKÓRY 80g, SAŁATA MASŁOWA 15g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> CHRUPKI KUKURYDZ* 10g, SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1204.89 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 5074.46 kJ; Białko ogółem: 56.38 g; Tłuszcz: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 182.39 g; suma cukrów prostych: 79.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.44 g; Błonnik pokarmowy: 18.66 g; Sól: 1.85 g;		
piątek 2024-03-15		
Dieta: DZIECIĘCA 4-9		
RYŻ NA MLEKU* 150ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z JAJKA I BROKUŁ* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, MARCHEW ŚW. W PŁASTRACH 60g, JABŁKO PRAŻONE* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml,	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM* 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g, RYBA FILETPIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLJ 100g ( <b>SEL</b> ), MANDARYNKA 100g, KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), TWAROŻEK* 120g ( <b>MLE</b> ), POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 15g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ), SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1670.09 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7031.05 kJ; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 49.18 g; Węglowodany ogółem: 238.18 g; suma cukrów prostych: 101.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.37 g; Błonnik pokarmowy: 19.58 g; Sól: 2.81 g;		
piątek 2024-03-15		
Dieta: DZIECIĘCA 10-18		
RYŻ NA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z JAJKA I BROKUŁ* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, MARCHEW ŚW. W PŁASTRACH 60g, JABŁKO PRAŻONE* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml,	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), MANDARYNKA 100g, SURÓWKA WARZYWNA Z OLJ 100g ( <b>SEL</b> ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 80g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), TWAROŻEK* 120g ( <b>MLE</b> ), POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 15g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ), SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2501.08 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10519.67 kJ; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 82.31 g; Węglowodany ogółem: 356.18 g; suma cukrów prostych: 114.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Sól: 4.29 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-15 <span style="float: right;">Dieta: BEZGLUTENOWA</span>		
RYŻNA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB B/GLUTENOWY* 100g ( <b>ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z JAJKA I BROKUŁ* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml, MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, JABŁKO PRAŻONE* 60g, <b>II Śniadanie:</b> KISIEL* 150ml,	ZUPA RYŻOWA* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), MANDARYNKA 100g, KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g ( <b>SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	CHLEB B/GLUTENOWY* 120g ( <b>ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <b>MLE</b> ), TWAROŻEK* 120g ( <b>MLE</b> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 15g, POMIDOR* 80g, <b>Posiłek nocny:</b> WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ), SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/CIUK* 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2224.91 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9340.04 kJ; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 70.81 g; Węglowodany ogółem: 328.13 g; suma cukrów prostych: 115.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.81 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; Sól: 3.77 g;		
piątek 2024-03-15 <span style="float: right;">Dieta: PAPKOWATA</span>		
RYŻNA MLEKU MIX* 400ml ( <b>MLE</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z JAJKA I BROKUŁ* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, JABŁKO PRAŻONE* 60g, MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> BUDYŃ B/C* 150ml ( <b>MLE</b> ),	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, PULPET RYBNY* 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SOS KOPERKOWY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), WARZYWA GOTOWANE* 100g ( <b>SEL</b> ), JABŁKO PIECZ/ 1szt, KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), TWAROŻEK* 120g ( <b>MLE</b> ), ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), POMIDOR B/SKÓRY 80g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/CIUK* 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2294.57 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9663.23 kJ; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 61.95 g; Węglowodany ogółem: 338.08 g; suma cukrów prostych: 133.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.70 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; Sól: 3.46 g;		
piątek 2024-03-15 <span style="float: right;">Dieta: PAPKOWATA CUKRZYCOWA</span>		
RYŻNA MLEKU MIX* 400ml ( <b>MLE</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z JAJKA I BROKUŁ* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), TWAROŻEK*/ 100g ( <b>MLE</b> ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g, POWIDŁA JABŁKOWE* 50g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> BUDYŃ B/C* 150ml ( <b>MLE</b> ),	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, PULPET RYBNY* 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SOS KOPERKOWY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), WARZYWA GOTOWANE* 100g ( <b>SEL</b> ), JABŁKO PIECZONE* 150g, KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z RYBY MINTAJ Z RYŻEM* 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), POMIDOR B/SKÓRY 80g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ), SOK POMIDOROWY* 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2303.09 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9701.32 kJ; Białko ogółem: 121.12 g; Tłuszcz: 63.64 g; Węglowodany ogółem: 328.40 g; suma cukrów prostych: 104.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.60 g; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; Sól: 5.06 g;		
piątek 2024-03-15 <span style="float: right;">Dieta: PAPKOWATA BEZ MLEKA</span>		
RYŻNA WYW JARZYN MIX* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z JAJKA I BROKUŁ* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g, JABŁKO PRAŻONE* 60g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> BISZKOPTY B/CIUKRU* 20g ( <b>GLU, JAJ, ORZ</b> ),	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM B/MLEKA* 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g, PULPET RYBNY* 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SOS KOPERKOWY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), WARZYWA GOTOWANE* 100g ( <b>SEL</b> ), JABŁKO PIECZONE* 150g, KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> KASZA MANNNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200ml ( <b>GLU</b> ),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z RYBY MINTAJ Z RYŻEM* 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), POMIDOR B/SKÓRY 80g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/CIUK* 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2046.82 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8616.55 kJ; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 47.91 g; Węglowodany ogółem: 344.79 g; suma cukrów prostych: 101.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.79 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; Sól: 2.74 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-15</b> <b>Dieta: PŁYNNA</b>		
RYŻNA MLEKU PŁYNNA* 400ml ( <b>JAJ, MLE</b> ), JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ),	PŁYNNA OB* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), KOMPOT ZMIESZ OW Z JABŁKIEM B/CUKRU* 250ml, KISIEL* 150ml, <b>Podwieczorek:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	PŁYNNA KOL* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), BUDYŃ* 150ml ( <b>MLE</b> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2014.51 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8471.70 kJ; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 68.26 g; Węglowodany ogółem: 256.65 g; suma cukrów prostych: 80.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.17 g; Błonnik pokarmowy: 23.87 g; Sól: 4.07 g;		
<b>piątek 2024-03-15</b> <b>Dieta: SONDA</b>		
SONDA MLECZNA* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> ), JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ),	SONDA OB* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), KISIEL* 150ml, KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/CUKRU* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	SONDA KOL* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), BUDYŃ SONDA* 150ml ( <b>MLE</b> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2276.75 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9557.99 kJ; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 86.05 g; Węglowodany ogółem: 268.08 g; suma cukrów prostych: 91.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; Sól: 4.18 g;		
<b>piątek 2024-03-15</b> <b>Dieta: SONDA BEZ MLEKA</b>		
SONDA B/ MLEKA ŚN* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> SOK JABŁKOWY* 200ml,	SONDA B/MLEKA OB* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), KISIEL SONDA* 150ml, KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/CUKRU* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt,	SONDA B/ML KOL* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200ml ( <b>GLU</b> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2123.04 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8920.50 kJ; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 307.37 g; suma cukrów prostych: 73.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.72 g; Błonnik pokarmowy: 38.93 g; Sól: 4.59 g;		
<b>piątek 2024-03-15</b> <b>Dieta: KLEIKOWA</b>		
KLEIK ZKASZY MANNY* 400g ( <b>GLU</b> ), SUCHARY* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml,	KLEIK ZKASZY MANNY* 400g ( <b>GLU</b> ), SUCHARY* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> ), HERBATA B/CUKRU* 250ml,	KLEIK ZKASZY MANNY* 400g ( <b>GLU</b> ), SUCHARY* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KLEIK ZKASZY MANNY* 200g ( <b>GLU</b> ), SUCHARY 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 785.38 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 3322.94 kJ; Białko ogółem: 24.42 g; Tłuszcz: 9.54 g; Węglowodany ogółem: 150.13 g; suma cukrów prostych: 0.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 1.12 g; Błonnik pokarmowy: 19.01 g; Sól: 1.19 g;		
<b>piątek 2024-03-15</b> <b>Dieta: BOGATORESZTKOWA</b>		
RYŻNA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z JAJKA I BROKUŁ* 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 2szt., MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 60g, OGÓREK KISZONY* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM Z CUKR* 150ml,	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 200g, RYBA FILETPIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</b> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g ( <b>SEL</b> ), MANDARYNKA 100g, KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ I JABŁKA B/C* 250g, <b>Podwieczorek:</b> SURÓWKA COLESŁAW Z JOG* 130g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ),	CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <b>MLE</b> ), TWAROŻEK* 120g ( <b>MLE</b> ), POMIDOR* 80g, SAŁATA MASŁOWA 15g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KRAKERSY 15g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2503.83 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10544.55 kJ; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 66.18 g; Węglowodany ogółem: 402.10 g; suma cukrów prostych: 113.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.15 g; Błonnik pokarmowy: 39.40 g; Sól: 5.90 g;		

Dietetyk

.....