

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-06-19</b> <b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g,	ZUPA JARZYNOWA Z KONCENT POM* ZW 400ml ( <i>GLU, MLE</i> ), KASZA GRYCZANA NA SYPKO 200g, ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z CZERWONEJ KAP Z OL/ 100g, ARBUZ* 100g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ), TWAROŻEK* 120g ( <i>MLE</i> ), RZODKIEWKA 30g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BUŁKI 50G, M.EX. SAŁATA, SZYNKA TOSTOWA 20G 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2558.70 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10692.85 kJ; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 75.75 g; Węglowodany ogółem: 372.94 g; suma cukrów prostych: 55.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.23 g; Sól: 5.24 g;		
<b>środa 2024-06-19</b> <b>Dieta: PODSTAWOWA BEZ MLEKA</b>		
KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml,	ZUPA JARZYNOWA Z KONCENTRAT POM.B/ML DIETA* 400ml ( <i>GLU</i> ), KASZA GRYCZANA NA SYPKO 200g, ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z CZERWONEJ KAP Z OL/ 100g, ARBUZ* 100g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ), KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SOZ</i> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ), RZODKIEWKA 30g, HERBATA Z/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX. SAŁ, SZYNKA TOSTOWA 20G 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2441.19 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10190.28 kJ; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 75.33 g; Węglowodany ogółem: 360.13 g; suma cukrów prostych: 44.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.94 g; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; Sól: 7.57 g;		
<b>środa 2024-06-19</b> <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml,	ZUPA JARZYNOWA Z KONCENTR POM* DIETA 400ml ( <i>GLU, MLE</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <i>GLU</i> ), ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z SELERA, MARCHWI, JAB Z JOG* 100g ( <i>MLE, SEL</i> ), ARBUZ* 100g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ), TWAROŻEK* 120g ( <i>MLE</i> ), RZODKIEWKA 30g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BUŁKI 50G, M.EX. SAŁATA, SZYNKA TOSTOWA 20G 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2465.49 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10308.56 kJ; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 66.14 g; Węglowodany ogółem: 375.59 g; suma cukrów prostych: 54.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.31 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; Sól: 5.34 g;		
<b>środa 2024-06-19</b> <b>Dieta: ŁATWOSTR. BEZ MLEKA</b>		
KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml,	ZUPA JARZYNOWA Z KONCENTRAT POM.B/ML DIETA* 400ml ( <i>GLU</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <i>GLU</i> ), ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z SELERA, MARCHWI, JAB Z OLEJ* 100g ( <i>SEL</i> ), ARBUZ* 100g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ), KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SOZ</i> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ), RZODKIEWKA 30g, HERBATA Z/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX. SAŁ, SZYNKA TOSTOWA 20G 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2429.78 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10142.25 kJ; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 74.33 g; Węglowodany ogółem: 363.89 g; suma cukrów prostych: 43.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.63 g; Błonnik pokarmowy: 32.91 g; Sól: 7.67 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-06-19</b> <b>Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL. 1500</b>		
MAKARON ŚWID NA MLEKU* 200ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <i>MLE</i> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), POWIDŁA JABŁKOWE* 70g, POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN ZCYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA JARZYNOWA Z KONCENTRAT POM* DIETA 200ml ( <i>GLU, MLE</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 100g ( <i>GLU</i> ), ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SURÓWKA Z SELERA, MARCHWI, JAB Z JOG* 100g ( <i>MLE, SEL</i> ), ARBUZ* 100g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, <b>Podwieczorek:</b> WAFEL RYŻOWY 2 SZT* 20g ( <i>SEZ</i> ),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 20g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 5g ( <i>MLE</i> ), TWAROŻEK* 100g ( <i>MLE</i> ), RZODKIEWKA 30g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHL. RAZ 30G, M.EX, SAŁ, SZYNKA TOSTOWĄ 20G* 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1596.67 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 6652.70 kJ; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 240.85 g; suma cukrów prostych: 54.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.75 g; Błonnik pokarmowy: 22.88 g; Sól: 4.05 g;		
<b>środa 2024-06-19</b> <b>Dieta: Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGL1500B/ML</b>		
KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 150ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), POWIDŁA JABŁKOWE* 60g, POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN ZCYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt,	ZUPA JARZYNOWA Z KONCENTRAT POM.B/ML DIETA* 200ml ( <i>GLU</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 100g ( <i>GLU</i> ), ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SURÓWKA Z SELERA, MARCHWI, JAB Z OLEJ* 100g ( <i>SEL</i> ), WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ARBUZ* 100g, <b>Podwieczorek:</b> WAFEL RYŻOWY 2 SZT* 20g ( <i>SEZ</i> ),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 20g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 5g ( <i>MLE</i> ), KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), RZODKIEWKA 30g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX, SAŁ, SZYNKA TOSTOWĄ 20G 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1566.41 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 6514.80 kJ; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 240.60 g; suma cukrów prostych: 46.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.62 g; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; Sól: 7.71 g;		
<b>środa 2024-06-19</b> <b>Dieta: Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGL. B/ML</b>		
KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), POWIDŁA JABŁKOWE* 70g, POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN ZCYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt,	ZUPA JARZYNOWA Z KONCENTRAT POM.B/ML DIETA* 400ml ( <i>GLU</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <i>GLU</i> ), ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z SELERA, MARCHWI, JAB Z JOG* 100g ( <i>MLE, SEL</i> ), ARBUZ* 100g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, <b>Podwieczorek:</b> WAFEL RYŻOWY 2 SZT* 20g ( <i>SEZ</i> ),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <i>MLE</i> ), KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), RZODKIEWKA 30g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX, SAŁ, SZYNKA TOSTOWĄ 20G 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2232.95 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9321.91 kJ; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 359.54 g; suma cukrów prostych: 53.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.49 g; Błonnik pokarmowy: 38.49 g; Sól: 9.00 g;		
<b>środa 2024-06-19</b> <b>Dieta: Z OGR ŁATW PRZYSW WĘGLNISKOTŁ</b>		
MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), POWIDŁA JABŁKOWE* 60g, WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <i>SEL</i> ), CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <i>GLU</i> ), ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), DYNIA DUSZONA* 100g ( <i>GLU</i> ), JABŁKO PIECZONE* 150g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, <b>Podwieczorek:</b> WAFEL RYŻOWY 2 SZT* 20g ( <i>SEZ</i> ),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <i>MLE</i> ), TWAROŻEK* 120g ( <i>MLE</i> ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX, SAŁ, SZYNKA TOSTOWĄ 20G 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2596.82 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10864.02 kJ; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 67.53 g; Węglowodany ogółem: 401.27 g; suma cukrów prostych: 73.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.44 g; Błonnik pokarmowy: 37.73 g; Sól: 5.88 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-06-19</b> <b>Dieta: O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ</b>		
MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml,	ZUPA JARZYNOWA Z KONCENTR POM* DIETA 400ml ( <i>GLU, MLE</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <i>GLU</i> ), ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z SELERA, MARCHWI, JAB Z JOG* 100g ( <i>MLE, SEL</i> ), ARBUZ* 100g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15g ( <i>MLE</i> ), TWARÓŻEK* 120g ( <i>MLE</i> ), RZODKIEWKA 30g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BUŁKI 50G, M.EX. SAŁATA, SZYNKA TOSTOWĄ 20G 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2483.89 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10390.16 kJ; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 65.98 g; Węglowodany ogółem: 380.47 g; suma cukrów prostych: 55.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.29 g; Błonnik pokarmowy: 27.86 g; Sól: 5.34 g;		
<b>środa 2024-06-19</b> <b>Dieta: O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M</b>		
KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml,	ZUPA JARZYNOWA Z KONCENTRAT POM.B/ML DIETA* 400ml ( <i>GLU</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <i>GLU</i> ), ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z SELERA, MARCHWI, JAB Z OLEJ* 100g ( <i>SEL</i> ), ARBUZ* 100g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml,	CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15g ( <i>MLE</i> ), KIELBASA SZYNKOWA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), RZODKIEWKA 30g, HERBATA Z/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX. SAŁ, SZYNKA TOSTOWA 20G 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2350.18 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9816.85 kJ; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 67.37 g; Węglowodany ogółem: 368.35 g; suma cukrów prostych: 44.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.61 g; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; Sól: 7.42 g;		
<b>środa 2024-06-19</b> <b>Dieta: ŁATW.Z OGR.TŁ.</b>		
MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <i>SEL</i> ), CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 60g, HERBATA Z/C* 250ml,	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <i>GLU</i> ), ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), DYNIA DUSZONA* 100g ( <i>GLU</i> ), JABŁKO PIECZONE* 150g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml,	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10g ( <i>MLE</i> ), TWARÓŻEK* 120g ( <i>MLE</i> ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BUŁKI 50G, M.EX. SAŁATA, SZYNKA TOSTOWĄ 20G 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2680.79 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11225.77 kJ; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 71.46 g; Węglowodany ogółem: 416.74 g; suma cukrów prostych: 68.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; Sól: 5.43 g;		
<b>środa 2024-06-19</b> <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ</b>		
MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <i>SEL</i> ), CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 60g, HERBATA Z/C* 250ml,	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <i>GLU</i> ), ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), DYNIA DUSZONA* 100g ( <i>GLU</i> ), JABŁKO PIECZONE* 150g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml,	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), TWARÓŻEK* 120g ( <i>MLE</i> ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20g ( <i>MLE, GOR</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2495.49 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10463.77 kJ; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 51.08 g; Węglowodany ogółem: 416.45 g; suma cukrów prostych: 68.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.35 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; Sól: 5.39 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-06-19</b>		
<b>Dieta: Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ</b>		
MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), SCHAB GOTB/SOLI* 50g, MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <i>SEL</i> ), CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g, HERBATA Z/C* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 200ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), DYNIA DUSZONA* 100g ( <i>GLU</i> ), JABŁKO PIECZONE* 150g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, <b>Podwieczorek:</b> CIASTO DROŻDŻOWE* 50g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <i>MLE</i> ), TWAROŻEK* 120g ( <i>MLE</i> ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, HERBATA B/CUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BUŁKI 50G, M.EX. SAŁATA, SZYNKA, TOSTOWA 20G 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2569.33 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10752.69 kJ; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 72.53 g; Węglowodany ogółem: 371.95 g; suma cukrów prostych: 76.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.28 g; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; Sól: 4.56 g;		
<b>środa 2024-06-19</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIAŁKOWA</b>		
MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, PIERS GOTOWANA PREMIUM* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA JARZYNOWA Z KONCENTR POM* DIETA 400ml ( <i>GLU, MLE</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <i>GLU</i> ), ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z SELERA, MARCHWI, JAB Z JOG* 100g ( <i>MLE, SEL</i> ), ARBUZ* 100g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, <b>Podwieczorek:</b> CIASTO DROŻDŻOWE* 50g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <i>MLE</i> ), TWAROŻEK* 120g ( <i>MLE</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BUŁKI 50G, M.EX. SAŁATA, SZYNKA, TOSTOWA 20G 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2708.99 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11337.66 kJ; Białko ogółem: 116.93 g; Tłuszcz: 70.78 g; Węglowodany ogółem: 417.88 g; suma cukrów prostych: 68.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.21 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Sól: 5.96 g;		
<b>środa 2024-06-19</b>		
<b>Dieta: NISKOBIAŁKOWA</b>		
KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), PASTA WARZYWNA* 60g ( <i>SEL</i> ), MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, <b>II Śniadanie:</b> CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g,	ZUPA JARZYNOWA Z KONCENTR POM. B/ML DIETA* 200ml ( <i>GLU</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150g ( <i>GLU</i> ), ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 40g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SURÓWKA Z SELERA, MARCHWI, JAB Z OLEJ* 100g ( <i>SEL</i> ), WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ARBUZ* 100g, <b>Podwieczorek:</b> WAFEL RYŻOWY 2 SZT* 20g ( <i>SEZ</i> ),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <i>MLE</i> ), MAKARON ŚWIDERKI ZE SZPINAKIEM* 200g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), RZODKIEWKA 30g, HERBATA Z/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt, PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2358.01 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9912.31 kJ; Białko ogółem: 58.25 g; Tłuszcz: 68.56 g; Węglowodany ogółem: 393.75 g; suma cukrów prostych: 49.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.58 g; Sól: 4.73 g;		
<b>środa 2024-06-19</b>		
<b>Dieta: DZIECIĘCA 1-3</b>		
MAKARON ŚWID NA MLEKU* 200ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <i>MLE</i> ), PIERS GOTOWANA PREMIUM* 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 1szt, WARZYWA GOT* 50g ( <i>SEL</i> ), POMIDOR B/SKÓRY 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA JARZYNOWA Z KONCENTR POM* DIETA 150ml ( <i>GLU, MLE</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 75g ( <i>MLE</i> ), ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), DYNIA DUSZONA* 70g ( <i>GLU</i> ), ARBUZ* 100g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, <b>Podwieczorek:</b> DROŻDŻÓWKA Z NADZIENIEM* 0.5szt,	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <i>MLE</i> ), TWAROŻEK* 50g ( <i>MLE</i> ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 50g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BUŁKI 30G, M. EX. POL SOP. DR. 20G* 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1277.52 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 5380.85 kJ; Białko ogółem: 64.09 g; Tłuszcz: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 181.29 g; suma cukrów prostych: 52.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.43 g; Błonnik pokarmowy: 15.67 g; Sól: 3.35 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-06-19</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA</b>		
RYŻNA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB B/GLUTENOWY* 100g ( <b>ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/C UKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	ZUPA JARZYNOWA Z KONCENTR. POM. B GLUT* 400ml ( <b>MLE</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <b>MLE</b> ), BITKA DROB GOTOWANA B/GLUTENU* 80g, SOS JARZYNOWY B/ GLUTENOWY* 100ml ( <b>SEL</b> ), SURÓWKA Z SELERA, MARCHWI, JAB Z JOG* 100g ( <b>MLE, SEL</b> ), WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, ARBUZ* 100g, <b>Podwieczorek:</b> WAFEL RYŻOWY 2 SZT* 20g ( <b>SEZ</b> ),	CHLEB B/GLUTENOWY* 120g ( <b>ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <b>MLE</b> ), TWAROŻEK* 120g ( <b>MLE</b> ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA Z/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z PIECZB/GLUT 50G, M. EX, SAŁ, SZYNKA TOSTOWĄ 20G* 1P or ( <b>MLE, ORZ, GOR, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2339.96 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9751.58 kJ; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 69.40 g; Węglowodany ogółem: 347.33 g; suma cukrów prostych: 80.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Sól: 5.49 g;		
<b>środa 2024-06-19</b>		
<b>Dieta: PAKOWATA</b>		
MAKARON ŚWID NA MLEKU MIX* 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM MIELONA* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <b>SEL</b> ), CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/C UKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <b>MLE</b> ), ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), DYNIA DUSZONA* 100g ( <b>GLU</b> ), JABŁKO PIECZONE* 150g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, <b>Podwieczorek:</b> CIASTO DROŻDZOWE* 50g ( <b>GLU, JAJ, 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> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt, PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <b>GLU, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2419.43 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10184.05 kJ; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 66.64 g; Węglowodany ogółem: 352.40 g; suma cukrów prostych: 83.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.38 g; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; Sól: 5.59 g;		
<b>środa 2024-06-19</b>		
<b>Dieta: PAKOWATA CUKRZYCOWA</b>		
MAKARON ŚWID NA MLEKU MIX* 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM MIELONA* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), POWIDŁA JABŁKOWE* 70g, CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g, WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <b>SEL</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/C UKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <b>MLE</b> ), ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), DYNIA DUSZONA* 100g ( <b>GLU</b> ), JABŁKO PIECZONE* 150g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, <b>Podwieczorek:</b> CIASTO DROŻDZOWE* 50g ( <b>GLU, JAJ, 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> ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt, PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <b>GLU, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2309.93 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9714.55 kJ; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 67.04 g; Węglowodany ogółem: 324.75 g; suma cukrów prostych: 92.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.42 g; Błonnik pokarmowy: 34.50 g; Sól: 5.59 g;		
<b>środa 2024-06-19</b>		
<b>Dieta: PAKOWATA BEZ MLEKA</b>		
MAKARON ŚWID NA WYW JARZMIX* 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM MIELONA* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g, WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <b>SEL</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/C UKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml,	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEM B/ML MIX* 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <b>MLE</b> ), ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), DYNIA DUSZONA* 100g ( <b>GLU</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), JABŁKO PIECZONE* 150g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, <b>Podwieczorek:</b> CIASTO DROŻDZOWE* 50g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), KIELBASA SZYNKOWA WP MIELONA* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, HERBATA Z/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, <b>Posiłek nocny:</b> PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <b>GLU, MLE</b> ), SOK POMIDOROWY* 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2281.48 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9592.73 kJ; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 67.39 g; Węglowodany ogółem: 345.48 g; suma cukrów prostych: 67.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.12 g; Błonnik pokarmowy: 34.94 g; Sól: 7.60 g;		

