

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), KURCZAK ZAPIEKANY* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), TWAROŻEK* 70g ( <i>MLE</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ),	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMN ŻW* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), KASZA GRYCZANA NA SYPKO 200g, BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g ( <i>GLU</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z CZERWONEJ KAP Z OL/ 100g, FASOLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ TARTA I MASŁEM* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ</i> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI/ CUK* 250ml,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ* 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% 1 15g ( <i>MLE</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100g ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), OGÓREK KISZONY* 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2581.15 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10837.00 kJ; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 86.82 g; Węglowodany ogółem: 342.45 g; suma cukrów prostych: 69.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.54 g; Błonnik pokarmowy: 35.47 g; Sól: 7.55 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA BEZ MLEKA</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ), KURCZAK ZAPIEKANY* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, HERBATA Z/C* 250ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNI AK B/ ML* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), KASZA GRYCZANA NA SYPKO 200g, BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g ( <i>GLU</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z CZERWONEJ KAP Z OL/ 100g, FASOLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ TARTA I MASŁEM* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ</i> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI/ CUK* 250ml,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ* 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% 1 15g ( <i>MLE</i> ), PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100g ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), OGÓREK KISZONY* 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BUŁKI 50G, M. EX, POL DROB ANI 20G 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2587.99 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10849.75 kJ; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 93.85 g; Węglowodany ogółem: 347.65 g; suma cukrów prostych: 46.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.82 g; Błonnik pokarmowy: 38.29 g; Sól: 7.87 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), KURCZAK ZAPIEKANY* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), TWAROŻEK* 70g ( <i>MLE</i> ), POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ),	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNI AKAMI* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <i>GLU</i> ), BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g ( <i>GLU</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g ( <i>SEL</i> ), SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI/ CUK* 250ml,	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% 1 15g ( <i>MLE</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, POŁĘDWICA SOP DROB* 70g ( <i>SOJ</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2344.31 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9847.45 kJ; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 74.03 g; Węglowodany ogółem: 316.19 g; suma cukrów prostych: 65.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.28 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; Sól: 7.92 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTR. BEZ MLEKA</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), KURCZAK ZAPIEKANY* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ), POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, HERBATA Z/C* 250ml,	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNI AK B/ ML* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <i>GLU</i> ), BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g ( <i>GLU</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g ( <i>SEL</i> ), SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI/ CUK* 250ml,	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% 1 15g ( <i>MLE</i> ), POŁĘDWICA SOP DROB* 70g ( <i>SOJ</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BUŁKI 50G, M. EX, SAŁATY, POL DROB ANI 20G* 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2363.03 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9908.90 kJ; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 82.61 g; Węglowodany ogółem: 321.29 g; suma cukrów prostych: 42.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.15 g; Sól: 8.23 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-25</b> <b>Dieta: ŁATWOSTR. POŁOŻNICA</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 20g ( <i>MLE</i> ), KURCZAK ZAPIEKANY* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), TWAROŻEK* 70g ( <i>MLE</i> ), POMIDOR B/SKÓRY 60g, JABŁKO PRAŻONE* 60g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> BUDYŃ* 150ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA KOPERKOWA ZZIEMNIAKAMI DIETA* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <i>GLU</i> ), BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g ( <i>GLU</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI* 100g ( <i>SEL</i> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI/ CUK* 250ml ,	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 20g ( <i>MLE</i> ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80g , POLĘDMICA SOP DROB* 70g ( <i>SOJ</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), WAFEL RYŻOWY 1SZL* 10g ( <i>SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2569.71 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10806.89 kJ; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 85.75 g; Węglowodany ogółem: 343.34 g; suma cukrów prostych: 89.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; Sól: 7.58 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b> <b>Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL.</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), BUŁKA GRAHAMKA* 1szt ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), KURCZAK ZAPIEKANY* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), TWAROŻEK* 70g ( <i>MLE</i> ), SAŁATA ROSZPONKA* 15g , POMIDOR 60g , SAŁATA MASŁOWA 10g , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> JABŁKO 150g ,	ZUPA KALAFIOROWA ZZIEMNIAKAMI* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), KASZA GRYCZANA NA SYPKO 200g , BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g ( <i>GLU</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI* 100g ( <i>SEL</i> ), FASOLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ TARTA I MASŁEM* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ</i> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250ml , <b>Podwieczorek:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 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> ), PASTA Z CIECIERZYCY ZWARZYWAMI* 100g ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), OGÓREK KISZONY* 80g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX, SAŁ, POL DROB ANI 20G 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2637.18 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11070.94 kJ; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz: 83.80 g; Węglowodany ogółem: 362.83 g; suma cukrów prostych: 76.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.17 g; Błonnik pokarmowy: 43.44 g; Sól: 8.67 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b> <b>Dieta: Z OGR.Ł/PRZYSW.WĘGL.B/S</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), BUŁKA GRAHAMKA* 1szt ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 40g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), POWIDŁA JABŁKOWE* 70g , TWAROŻEK* 70g ( <i>MLE</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , SAŁATA ROSZPONKA* 15g, POMIDOR 60g , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> JABŁKO 150g ,	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/SOLI* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), KASZA GRYCZANA NA SYPKO 200g , BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g ( <i>GLU</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI* 100g ( <i>SEL</i> ), FASOLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ TARTA I MASŁEM* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ</i> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250ml , <b>Podwieczorek:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40g ( <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> ), SZYNKA WP GOT B/SOLI* 70g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80g , <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHL. RAZ 50G, M.EX, MIĘ SZYNKĄ GOT 20G* 1Por ( <i>MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2578.46 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10825.67 kJ; Białko ogółem: 135.85 g; Tłuszcz: 82.11 g; Węglowodany ogółem: 345.04 g; suma cukrów prostych: 83.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.86 g; Błonnik pokarmowy: 41.68 g; Sól: 4.78 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b> <b>Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL. 1500</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 150ml ( <i>GLU, MLE</i> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <i>MLE</i> ), TWAROŻEK* 40g ( <i>MLE</i> ), KURCZAK ZAPIEKANY* 40g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA B/CUKRU* 250ml , <b>II Śniadanie:</b> JABŁKO 100g ,	ZUPA KALAFIOROWA ZZIEMNIAKAMI * 200ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), KASZA GRYCZANA NA SYPKO 100g , BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g ( <i>GLU</i> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI* 100g ( <i>SEL</i> ), FASOLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ TARTA I MASŁEM* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ</i> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250ml , <b>Podwieczorek:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 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> ), PASTA Z CIECIERZYCY ZWARZYWAMI* 80g ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), OGÓREK KISZONY* 80g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ 30G, M.EX. SAŁ. Z POL ANI 20G 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1595.59 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 6694.12 kJ; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 215.26 g; suma cukrów prostych: 48.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.45 g; Błonnik pokarmowy: 29.27 g; Sól: 6.46 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-25</b> <b>Dieta: Z OGR ŁATW PRZYŚW WĘGL1500B/ML</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 150ml (GLU, MLE, SEL), CHLEB RAZOWY * 30g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ), MASŁO EXTRA 82% 5g (MLE), KURCZAK ZAPIEKANY* 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), POWIDŁA JABŁKOWE* 70g, POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> JABŁKO 100g,	ZUPA KALAFIOROWA ZZIEMN B/MLEKA* 200ml (GLU, MLE, SEL), KASZA GRYCZANA NA SYPKO 100g, BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g (GLU), SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g (SEL), FASOLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ TARTA I MASŁEM* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 20g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ), CHLEB RAZOWY* 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 5g (MLE), PASTA Z CIECIERZYCY ZWARZYWAMI* 80g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), OGÓREK KISZONY* 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ30G, M.EX.SAŁ.ZPOL ANI 20G 1Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1557.11 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 6524.27 kJ; Białko ogółem: 70.84 g; Tłuszcz: 47.41 g; Węglowodany ogółem: 224.68 g; suma cukrów prostych: 51.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; Sól: 8.49 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b> <b>Dieta: Z OGR ŁATW PRZYŚW WĘGL. B/ML</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 350ml (GLU, MLE, SEL), BUŁKA GRAHAMKA* 1szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), KURCZAK ZAPIEKANY* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), POWIDŁA JABŁKOWE* 70g, POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA Z/C* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> JABŁKO 150g,	ZUPA KALAFIOROWA ZZIEMNIAM B/ ML* 400ml (GLU, MLE, SEL), KASZA GRYCZANA NA SYPKO 200g, BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g (GLU), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g (SEL), FASOLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ TARTA I MASŁEM* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15g (MLE), PASTA Z CIECIERZYCY ZWARZYWAMI* 100g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), SAŁATA MASŁOWA 10g, OGÓREK KISZONY* 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX, SAŁ, POL DROB ANI 20G 1Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2492.11 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10448.94 kJ; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 80.06 g; Węglowodany ogółem: 368.07 g; suma cukrów prostych: 69.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.18 g; Błonnik pokarmowy: 50.66 g; Sól: 9.21 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b> <b>Dieta: Z OGR ŁATW PRZYŚW WĘGLNISKOTŁ</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml (GLU, MLE), BUŁKA GRAHAMKA* 1szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 5g (MLE), KURCZAK ZAPIEKANY* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), TWAROŻEK* 70g (MLE), WARZYWA GOTOWANE* 60g (SEL), JABŁKO PIECZONE* 150g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR), <b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml,	ZUPA KOPERKOWA ZZIEMNIAMKI DIETA* 400ml (GLU, MLE, SEL), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g (GLU), BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g (GLU), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), CUKINIA PIECZONA* 100g, SZPINAK GOTOWANY* 100g (GLU, MLE), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> CHRUPKI KUKURYDZ* 20g,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 5g (MLE), POŁĘDWCA SOP DROB* 70g (SOJ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX, SAŁ, POL DROB ANI 20G 1Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2406.84 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10133.70 kJ; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 59.02 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; suma cukrów prostych: 65.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.49 g; Błonnik pokarmowy: 37.03 g; Sól: 8.52 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b> <b>Dieta: O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml (GLU, MLE), CHLEB RAZOWY * 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), KURCZAK ZAPIEKANY* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), TWAROŻEK* 70g (MLE), POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR),	ZUPA KALAFIOROWA ZZIEMNIAMKI* 400ml (GLU, MLE, SEL), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g (GLU), BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g (GLU), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g (SEL), SZPINAK GOTOWANY* 100g (GLU, MLE), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB RAZOWY * 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15g (MLE), PASTA Z CIECIERZYCY ZWARZYWAMI* 100g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml (MLE), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2446.21 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10277.77 kJ; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 76.63 g; Węglowodany ogółem: 338.24 g; suma cukrów prostych: 70.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.04 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; Sól: 6.34 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M</b>		
PLATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 350ml (GLU, MLE, SEL), CHLEB RAZOWY * 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), KURCZAK ZAPIEKANY* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml,	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/ ML* 400ml (GLU, MLE, SEL), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g (GLU), BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g (GLU), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g (SEL), SZPINAK GOTOWANY* 100g (GLU, MLE), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml,	CHLEB RAZOWY * 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g (MLE), PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BUŁKI 50G, M. EX SAŁATY, POL DROB ANI 20G* 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2498.49 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10491.93 kJ; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 78.41 g; Węglowodany ogółem: 375.68 g; suma cukrów prostych: 41.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.24 g; Błonnik pokarmowy: 39.95 g; Sól: 6.41 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: ŁATW.Z OGR.TŁ.</b>		
PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml (GLU, MLE), BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), KURCZAK ZAPIEKANY* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), TWAROŻEK* 70g (MLE), WARZYWA GOTOWANE* 60g (SEL), JABŁKO PRAŻONE* 60g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR),	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400ml (GLU, MLE, SEL), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g (GLU), BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g (GLU), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), CUKINIA PIECZONA* 100g, SZPINAK GOTOWANY* 100g (GLU, MLE), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml,	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 10g (MLE), POŁĘDWICA SOP DROB* 70g (SOJ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ), KEFIR NATURALNY 150ml (MLE),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2418.49 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10182.15 kJ; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 343.70 g; suma cukrów prostych: 71.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; Sól: 7.86 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ</b>		
PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml (GLU, MLE), BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), KURCZAK ZAPIEKANY* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), TWAROŻEK* 70g (MLE), JABŁKO PRAŻONE* 60g, WARZYWA GOTOWANE* 60g (SEL), KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR),	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400ml (GLU, MLE, SEL), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g (GLU), BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g (GLU), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), CUKINIA PIECZONA* 100g, SZPINAK GOTOWANY* 100g (GLU, MLE), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml,	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), POŁĘDWICA SOP DROB* 70g (SOJ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, <b>Posiłek nocny:</b> WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ), KEFIR NATURALNY 150ml (MLE),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2271.39 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9577.35 kJ; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 52.73 g; Węglowodany ogółem: 343.59 g; suma cukrów prostych: 71.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; Sól: 7.82 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ</b>		
PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml (GLU, MLE), BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), FILET Z KURCZAKA GOT/B SOLI* 60g, TWAROŻEK* 70g (MLE), WARZYWA GOTOWANE* 60g (SEL), JABŁKO PRAŻONE* 60g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> GALARETKA OWOCOWA* 150ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ),	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g (MLE), ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), CUKINIA PIECZONA* 100g, SZPINAK GOTOWANY* 100g (GLU, MLE), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> BUDYŃ B/C* 150ml (MLE),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 10g (MLE), SZYNKA WP GOT B/SOLI* 70g, MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml (MLE), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 5g (MLE),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2486.54 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10467.14 kJ; Białko ogółem: 139.39 g; Tłuszcz: 72.80 g; Węglowodany ogółem: 331.05 g; suma cukrów prostych: 76.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.93 g; Błonnik pokarmowy: 25.07 g; Sól: 4.78 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIALKOWA</b>		
<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml (<i>GLU, MLE</i>), CHLEB RAZOWY* 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 15g (<i>MLE</i>), KURCZAK ZAPIEKANY* 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), TWAROŻEK* 70g (<i>MLE</i>), POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>),  <b>II Śniadanie:</b>            JABŁKO PIECZONE Z SEREM* 150g (<i>MLE</i>),</p>	<p>ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g (<i>GLU</i>), BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g (<i>GLU</i>), SOS WŁASNY* 100ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI 100g (<i>SEL</i>), SZPINAK GOTOWANY* 100g (<i>GLU, MLE</i>), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml ,  <b>Podwieczorek:</b>            JOGURT NATURALNY 150ml (<i>MLE</i>),</p>	<p>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>), PASTA Z CIECIERYCY Z WARZYWAMI* 100g (<i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), SAŁATA MASŁOWA 10g, MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml,  <b>Posiłek nocny:</b>            KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, MEX, SAŁ, POL DROB ANI 20G 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2672.89 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11226.71 kJ; Białko ogółem: 123.23 g; Tłuszcz: 81.18 g; Węglowodany ogółem: 378.13 g; suma cukrów prostych: 84.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.82 g; Błonnik pokarmowy: 42.80 g; Sól: 7.24 g;</p>		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: NISKOBIALKOWA</b>		
<p>PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 350ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), CHLEB RAZOWY* 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 15g (<i>MLE</i>), KURCZAK ZAPIEKANY* 20g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, HERBATA ZI/C* 250ml ,  <b>II Śniadanie:</b>            JABŁKO 150g ,</p>	<p>ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/ ML* 400ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g (<i>GLU</i>), BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 30g, SOS WŁASNY* 100ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI 100g (<i>SEL</i>), CUKINIA PIECZONA* 100g, KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml ,  <b>Podwieczorek:</b>            WAFEL RYŻOWY 2 SZT* 20g (<i>SEZ</i>),</p>	<p>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>), PASTA WARZYWNA* 80g (<i>SEL</i>), MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml,  <b>Posiłek nocny:</b>            BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), OGÓREK ŚW 30g, MASŁO EXTRA 82% 5g (<i>MLE</i>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2319.73 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9739.78 kJ; Białko ogółem: 56.07 g; Tłuszcz: 70.88 g; Węglowodany ogółem: 383.12 g; suma cukrów prostych: 61.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.83 g; Błonnik pokarmowy: 38.90 g; Sól: 4.50 g;</p>		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: DZIECIĘCA 1-3</b>		
<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 150ml (<i>GLU, MLE</i>), BUŁKA PSZENNA KROJ* 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 5g (<i>MLE</i>), KURCZAK ZAPIEKANY* 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), TWAROŻEK* 50g (<i>MLE</i>), JABŁKO PIECZONE* 100g, POMIDOR B/SKÓRY 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml ,  <b>II Śniadanie:</b>            BISKOPTY B/CIUKRU* 20g (<i>GLU, JAJ, ORZ</i>),</p>	<p>ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI * 200ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g (<i>MLE</i>), FILET Z KURCZAKA GOTOWANY*/ 60g (<i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), CUKINIA PIECZONA* 100g, SZPINAK GOTOWANY* 70g (<i>GLU, MLE</i>), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml ,  <b>Podwieczorek:</b>            TRUSKAWKI MROŻ W GALARETCIE OW* 150ml (<i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</i>),</p>	<p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 5g (<i>MLE</i>), POLEDWICA SOP DROB* 30g (<i>SOJ</i>), SAŁATA MASŁOWA 10g, MARCHEW KARBOWANA Z ZIOLAMI* 50g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml ,  <b>Posiłek nocny:</b>            JOGURT NATURALNY 150ml (<i>MLE</i>), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (<i>SEZ</i>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1199.93 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 5049.77 kJ; Białko ogółem: 71.16 g; Tłuszcz: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 162.43 g; suma cukrów prostych: 54.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.20 g; Błonnik pokarmowy: 15.80 g; Sól: 3.63 g;</p>		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: DZIECIĘCA 4-9</b>		
<p>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml (<i>GLU, MLE</i>), CHLEB RAZOWY* 20g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 10g (<i>MLE</i>), KURCZAK ZAPIEKANY* 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), TWAROŻEK* 50g (<i>MLE</i>), POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA ZI/C* 250ml ,  <b>II Śniadanie:</b>            BISKOPTY B/CIUKRU* 20g (<i>GLU, JAJ, ORZ</i>),</p>	<p>ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI * 200ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g (<i>MLE</i>), FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g (<i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), SOS WŁASNY* 50ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI 100g (<i>SEL</i>), SZPINAK GOTOWANY* 100g (<i>GLU, MLE</i>), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml ,  <b>Podwieczorek:</b>            TRUSKAWKI MROŻ W GALARETCIE OW* 150ml (<i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</i>),</p>	<p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), CHLEB RAZOWY* 30g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 10g (<i>MLE</i>), POLEDWICA SOP DROB* 70g (<i>SOJ</i>), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80g ,  <b>Posiłek nocny:</b>            KEFIR NATURALNY 150ml (<i>MLE</i>), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (<i>SEZ</i>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1726.66 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7256.60 kJ; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 48.94 g; Węglowodany ogółem: 232.97 g; suma cukrów prostych: 70.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.67 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; Sól: 6.86 g;</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: DZIECIĘCA 10-18</b>		
<p>PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), KURCZAK ZAPIEKANY* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), TWAROŻEK* 70g ( <i>MLE</i> ), POMIDOR 60g , SAŁATA ROSZPONKA* 15g , SAŁATA MASŁOWA 10g , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ), II Śniadanie: BISZKOPTY B/CIUKRU* 20g ( <i>GLU, JAJ, ORZ</i> ),</p>	<p>ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI 100g ( <i>SEL</i> ), SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml , Podwieczorek: TRUSKAWKI MROŻ W GALARETCIE OW* 150ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</i> ),</p>	<p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), POŁĘDWICA SOP DROB* 70g ( <i>SOJ</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml , MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80g , Posiłek nocny: KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2262.02 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9506.81 kJ; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 68.51 g; Węglowodany ogółem: 306.20 g; suma cukrów prostych: 76.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; Sól: 8.00 g;</p>		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: DZIECIĘCA POOPERACYJNA</b>		
<p>PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 200ml ( <i>GLU, MLE</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), KURCZAK ZAPIEKANY* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), TWAROŻEK* 70g ( <i>MLE</i> ), WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <i>SEL</i> ), JABŁKO PRAŻONE* 60g , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ), II Śniadanie: BISZKOPTY B/CIUKRU* 20g ( <i>GLU, JAJ, ORZ</i> ),</p>	<p>ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), CUKINIA PIECZONA* 100g , SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml , Podwieczorek: GALARETKA OWOCOWA* 150ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</i> ),</p>	<p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80g , POŁĘDWICA SOP DROB* 70g ( <i>SOJ</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml , Posiłek nocny: SEREK NATURALNY HOM* 1szt ( <i>MLE</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <i>MLE</i> ),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2386.08 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10031.04 kJ; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 78.61 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; suma cukrów prostych: 67.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.83 g; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; Sól: 8.70 g;</p>		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: BIEGUNKOWA</b>		
<p>KLEIK Z KASZY MANNY* 400ml ( <i>GLU</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ * 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <i>MLE</i> ), POWIDŁA JABLKOWE* 50g , SUCHARY* 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml , II Śniadanie: KISIEL B/C* 150ml ,</p>	<p>ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN * 400ml ( <i>MLE</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <i>GLU</i> ), ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARCHEW GOTOWANA * 150g ( <i>MLE</i> ), HERBATA ZI C* 250ml , Podwieczorek: CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g ,</p>	<p>BUŁKA PSZENNA KROJ * 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <i>MLE</i> ), RYŻ Z JABŁKIEM* 200g ( <i>MLE</i> ), SUCHARY* 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i> ), KLEIK Z KASZY MANNY* 400ml ( <i>GLU</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml , Posiłek nocny: SUCHARY 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i> ), KLEIK Z KASZY MANNY* 400ml ( <i>GLU</i> ),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1973.75 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8325.63 kJ; Białko ogółem: 61.70 g; Tłuszcz: 41.29 g; Węglowodany ogółem: 349.28 g; suma cukrów prostych: 36.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.36 g; Błonnik pokarmowy: 35.54 g; Sól: 2.35 g;</p>		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA</b>		
<p>RYŻNA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ), PIECZYWO B/GLUTENOWE* 100g ( <i>ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), KURCZAK ZAPIEKANY* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), TWAROŻEK* 70g ( <i>MLE</i> ), POMIDOR 60g , SAŁATA ROSZPONKA* 15g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA ZI C* 250ml , II Śniadanie: JABŁKO 150g ,</p>	<p>ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/ GLUT* 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA B/GLUTENU* 80g , SURÓWKA WARZYWNA Z OLI 100g ( <i>SEL</i> ), SZPINAK GOTOWANY B/GLUTENU* 100g , KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml , Podwieczorek: KANAPKA Z PIECZ B/GLUT 50G, M.EX, SAŁ, POL DROB ANI 20G* 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ),</p>	<p>PIECZYWO B/GLUTENOWE* 120g ( <i>ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15g ( <i>MLE</i> ), PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100g ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml , MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80g , Posiłek nocny: KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2401.29 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10054.40 kJ; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 79.55 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; suma cukrów prostych: 94.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.38 g; Błonnik pokarmowy: 37.29 g; Sól: 8.00 g;</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: PAPPKOWATA</b>		
PŁATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400ml ( <i>GLU, MLE</i> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), KURCZAK ZAPIEKANY MIELONY* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), TWAROŻEK* 70g ( <i>MLE</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <i>SEL</i> ), JABŁKO PRAŻONE* 60g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> GALARETKA OWOCOWA* 150ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</i> ),	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK MIX* 400ml ( <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> ), CUKINIA PIECZONA* 100g, SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA PAPA ZMIĘSEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, POŁĘDWICA SOP DROB MIEL* 70g ( <i>SOJ</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2204.00 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9269.71 kJ; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 66.64 g; Węglowodany ogółem: 297.18 g; suma cukrów prostych: 94.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.35 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; Sól: 6.68 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: PAPPKOWATA CUKRZYCOWA</b>		
PŁATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400ml ( <i>GLU, MLE</i> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), KURCZAK ZAPIEKANY MIELONY* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), TWAROŻEK* 70g ( <i>MLE</i> ), WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <i>SEL</i> ), POWIDŁA JABŁKOWE* 70g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt,	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK MIX* 400ml ( <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> ), CUKINIA PIECZONA* 100g, SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> KISIEL B/C* 150ml,	ZUPA PAPA ZMIĘSEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, POŁĘDWICA SOP DROB MIEL* 70g ( <i>SOJ</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2156.82 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9068.72 kJ; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz: 67.33 g; Węglowodany ogółem: 284.20 g; suma cukrów prostych: 80.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.54 g; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; Sól: 8.07 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: PAPPKOWATA BEZ MLEKA</b>		
PŁATKI OWSIANE NA WYW JARZ. MIX* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), KURCZAK ZAPIEKANY MIELONY* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), PASTA JAJECZNA* 60g ( <i>JAJ, MLE</i> ), WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <i>SEL</i> ), JABŁKO PRAŻONE* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA Z/C* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> GALARETKA OWOCOWA* 150ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</i> ),	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMN B/ML MIX* 400ml ( <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> ), CUKINIA PIECZONA* 100g, SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> KISIEL B/C* 150ml,	ZUPA PAPA ZMIĘSEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, POŁĘDWICA SOP DROB MIEL* 70g ( <i>SOJ</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2053.24 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8618.39 kJ; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 68.74 g; Węglowodany ogółem: 280.74 g; suma cukrów prostych: 71.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.18 g; Sól: 5.98 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: PŁYNNNA</b>		
PŁATKI OWSIANE NA MLEKU PŁYNNNA* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), KISIEL* 150ml, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> SEREK NATURALNY HOM* 1szt ( <i>MLE</i> ),	PŁYNNNA OB* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), SOK JABŁKOWY* 200ml, KOMPOT ZMIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	PŁYNNNA KOL* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200ml ( <i>GLU, MLE</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> BUDYŃ* 150ml ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2262.58 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9515.80 kJ; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 74.49 g; Węglowodany ogółem: 293.04 g; suma cukrów prostych: 101.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.33 g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; Sól: 3.16 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: SONDA</b>		
SONDA MLECZNA* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i> ), KISIEL SONDA* 150ml , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ),	SONDA OB* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), SOK JABŁKOWY* 200ml , KOMPOT ZMIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml , <b>Podwieczorek:</b> BUDYŃ SONDA* 150ml ( <i>MLE</i> ),	SONDA KOL* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200ml ( <i>GLU, MLE</i> ), HERBATA GRAN ZCYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2381.70 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10004.43 kJ; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 85.50 g; Węglowodany ogółem: 302.06 g; suma cukrów prostych: 110.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.17 g; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; Sól: 2.51 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: SONDA BEZ MLEKA</b>		
SONDA B/ MLEKA ŚN* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), SOK JABŁKOWY* 200ml , HERBATA Z/C* 250ml , <b>II Śniadanie:</b> KISIEL SONDA* 150ml ,	SONDA B/MLEKA OB* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), SOK POMIDOROWY* 1szt , KOMPOT ZMIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml , <b>Podwieczorek:</b> GALARETKA OWOCOWA PŁYNNĄ* 150ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</i> ),	SONDA B/ML KOL* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200ml ( <i>GLU, MLE</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2219.79 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9327.96 kJ; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 67.88 g; Węglowodany ogółem: 326.21 g; suma cukrów prostych: 90.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.36 g; Błonnik pokarmowy: 39.35 g; Sól: 4.60 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: KLEIKOWA</b>		
KLEIK ZKASZY MANNY* 400ml ( <i>GLU</i> ), SUCHARY* 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i> ), HERBATA B/CUKRU* 250ml ,	KLEIK ZKASZY MANNY* 400ml ( <i>GLU</i> ), SUCHARY* 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i> ), HERBATA Z/C* 250ml ,	KLEIK ZKASZY MANNY* 400ml ( <i>GLU</i> ), SUCHARY* 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> KLEIK ZKASZY MANNY* 400ml ( <i>GLU</i> ), SUCHARY 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 860.41 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 3641.48 kJ; Białko ogółem: 25.58 g; Tłuszcz: 9.73 g; Węglowodany ogółem: 167.56 g; suma cukrów prostych: 7.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 1.14 g; Błonnik pokarmowy: 19.50 g; Sól: 1.19 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: PŁYNNĄ DZIECIĘCĄ</b>		
PŁATKI OWSIANE NA MLEKU PŁYNNĄ* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), HERBATA Z/C* 250ml ,	RYŻANKA* 400ml ( <i>SEL</i> ), KOMPOT ZMIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml , <b>Podwieczorek:</b> GALARETKA OWOCOWA PŁYNNĄ* 150ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</i> ),	ZUPA GRYSIKOWA* 400ml ( <i>GLU, SEL</i> ), HERBATA GRAN ZCYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , KISIEL* 150ml , <b>Posiłek nocny:</b> SEREK NATURALNY HOM* 1szt ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 839.35 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 3539.46 kJ; Białko ogółem: 47.73 g; Tłuszcz: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 118.16 g; suma cukrów prostych: 45.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.36 g; Błonnik pokarmowy: 7.70 g; Sól: 1.61 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: WEGETARIAŃSKA</b>		
PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), TWAROŻEK* 70g ( <i>MLE</i> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , POMIDOR 60g , SAŁATA ROSZPONKA* 15g , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> JABŁKO 150g ,	ZUPA KALAFIOROWA ZZIEMNIAKAMI* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), KASZA GRYCZANA Z WARZYWAMI 350g ( <i>JAJ</i> ), SOS POMIDOROWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI 100g ( <i>SEL</i> ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml , FASOLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ TARTA I MASŁEM* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ</i> ), <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>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% t 15g ( <i>MLE</i> ), SAŁATKA RYŻOWO-JARZYNOWA Z OLEJEM 120g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80g , <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2836.78 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11903.96 kJ; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 98.84 g; Węglowodany ogółem: 392.55 g; suma cukrów prostych: 95.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.78 g; Błonnik pokarmowy: 42.09 g; Sól: 11.32 g;		

Dietetyk

.....