

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-05-27</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <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> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt., CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g, POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI * 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), KOTLET Z JAJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BURACZKI ZASMAŻANE* 100g ( <i>GLU</i> ), SURÓWKA Z PORA, JABŁKA, MARCHWI Z NATKĄ PIETRUSZKI 100g ( <i>MLE</i> ), KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml ,	CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <i>MLE</i> ), SZYMKOWA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA ZW* 120g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX, SAŁSER ŻÓŁTY 20G 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2578.92 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10447.18 kJ; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 108.20 g; Węglowodany ogółem: 318.47 g; suma cukrów prostych: 89.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.23 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; Sól: 9.34 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-27</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>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> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt., POMIDOR 60g, CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), GALANTYNA DROB MIEL GOT ZNAT PIETR* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100g, BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <i>GLU</i> ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml ,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <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> ), SZYMKOWA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml , SAŁATA MASŁOWA 10g , <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BULKI50G, M.EX, SAŁATA, SZYNKA DĘBOWA20G* 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2433.75 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9870.53 kJ; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 80.41 g; Węglowodany ogółem: 342.99 g; suma cukrów prostych: 90.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.55 g; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; Sól: 8.40 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-27</b>		
<b>Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL.</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>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% 15g ( <i>MLE</i> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ), POMIDOR 60g, CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> JABŁKO 150g ,	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g ( <i>MLE</i> ), GALANTYNA DROB MIEL GOT ZNAT PIETR* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100g, BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <i>GLU</i> ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml , <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% 1 15g ( <i>MLE</i> ), SZYMKOWA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX, SAŁ I SZYNKĄ DĘB 20G* 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2519.75 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10232.20 kJ; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 83.14 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g; suma cukrów prostych: 82.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.37 g; Sól: 9.22 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-27</b>		
<b>Dieta: O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>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> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt., POMIDOR 60g, CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), GALANTYNA DROB MIEL GOT ZNAT PIETR* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <i>GLU</i> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100g, KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml ,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <i>MLE</i> ), SZYMKOWA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml , SAŁATA MASŁOWA 10g , <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX, SAŁ I SZYNKĄ DĘB 20G* 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2433.75 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9874.43 kJ; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 78.82 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; suma cukrów prostych: 90.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; Sól: 8.44 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-05-27</b>		
<b>Dieta: ŁATW.Z OGR.TŁ.</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>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> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt , MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60g , POMIDOR B/SKÓRY 60g , KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), GALANTYNA DROB MIEL GOT ZNAT PIETR* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <i>GLU</i> ), DYNIA DUSZONA* 100g ( <i>GLU</i> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml ,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 120g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <i>MLE</i> ), SZYNKOWA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BULKI50G, M.EX, SAŁATA, SZYNKA DĘBOWA20G* 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2464.61 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10017.88 kJ; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 72.91 g; Węglowodany ogółem: 365.05 g; suma cukrów prostych: 91.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g; Sól: 8.60 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-27</b>		
<b>Dieta: Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA WP GOT B/SOLI* 50g , DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt , MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60g , KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml ( <i>MLE</i> ), JABŁKO PIECZONE* 150g , <b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml ,	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), GALANTYNA DROB MIEL GOT ZNAT PIETR* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <i>GLU</i> ), DYNIA DUSZONA* 100g ( <i>GLU</i> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml , <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <i>MLE</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA 3skł.* 80g ( <i>MLE, SEL</i> ), PASTA DROBIOWO-WARZYWNA* 80g ( <i>SEL</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BUŁKI 50G, M.EX, SERA BIAŁEGO 50G 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2660.99 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10829.35 kJ; Białko ogółem: 118.90 g; Tłuszcz: 86.30 g; Węglowodany ogółem: 368.83 g; suma cukrów prostych: 114.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.56 g; Błonnik pokarmowy: 32.66 g; Sól: 4.95 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-27</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIAŁKOWA</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>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> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ), POMIDOR 60g , CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g , SAŁATA MASŁOWA 10g , KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> JABŁKO PIECZONE Z SEREM* 150g ( <i>MLE</i> ),	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), GALANTYNA DROB MIEL GOT ZNAT PIETR* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <i>GLU</i> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100g , KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml , <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKOWA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60g , SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BULKI50G, M.EX, SAŁATA, SZYNKA DĘBOWA20G* 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2823.55 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11511.03 kJ; Białko ogółem: 138.68 g; Tłuszcz: 95.87 g; Węglowodany ogółem: 366.44 g; suma cukrów prostych: 92.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; Sól: 9.26 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-27</b>		
<b>Dieta: DZIECIĘCA 4-9</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 150ml ( <i>MLE</i> ), CHLEB RAZOWY* 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <i>MLE</i> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt , POMIDOR 60g , CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g , SAŁATA MASŁOWA 10g , KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 200ml ( <i>MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g ( <i>MLE</i> ), GALANTYNA DROB MIEL GOT ZNAT PIETR* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BURACZKI OPRÓSZANE* 80g ( <i>GLU</i> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100g , KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250ml , <b>Podwieczorek:</b> BANAN 0.5szt ,	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% 5g ( <i>MLE</i> ), SZYNKOWA WP* 50g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 80g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX , SAŁ I SZYNKA DĘB 20G* 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1835.16 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7511.77 kJ; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 50.65 g; Węglowodany ogółem: 272.93 g; suma cukrów prostych: 92.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.85 g; Błonnik pokarmowy: 23.23 g; Sól: 6.70 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-05-27</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ), PIECZYWO B/GLUTENOWE* 100g ( <i>ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt , POMIDOR 60g , CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA B/CUKRU* 250ml , <b>II Śniadanie:</b> JABŁKO 150g ,	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), BURACZKI GOTOWANE* 100g , KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml , SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL* 100g , <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	PIECZYWO B/GLUTENOWE* 120g ( <i>ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ), SZYMKOWA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z PIECZ B/GLUT 50G.M.EX., SAŁ., SZYMKOWA DĘBOWA 20G 1Por ( <i>MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2384.28 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9632.35 kJ; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 82.01 g; Węglowodany ogółem: 337.15 g; suma cukrów prostych: 107.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.20 g; Błonnik pokarmowy: 29.92 g; Sól: 8.20 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-27</b>		
<b>Dieta: PAPKOWATA</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400ml ( <i>MLE</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM MIELONA* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt , POMIDOR B/SKÓRY 60g , MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60g , SAŁATA MASŁOWA 10g , KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN MIX* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), GALANTYNA DROB MIEL GOT Z NAT PIETR* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <i>GLU</i> ), DYNIA DUSZONA* 100g ( <i>GLU</i> ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml , <b>Podwieczorek:</b> BANAN 1szt ,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), SZYMKOWA WP MIELONA* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), ZUPA PAPA ZMIĘSEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), HERBATA GRAN ZCYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM B/ CUK* 200ml ( <i>GLU, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2517.83 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10244.84 kJ; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 67.95 g; Węglowodany ogółem: 382.28 g; suma cukrów prostych: 146.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.14 g; Błonnik pokarmowy: 34.11 g; Sól: 6.85 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-27</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PŁYNNA* 400ml ( <i>JAJ, MLE</i> ), GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</i> ), KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> BUDYŃ* 150ml ( <i>MLE</i> ),	PŁYNNA OB* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml , JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), <b>Podwieczorek:</b> KISIEL* 150ml ,	PŁYNNA 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> SEREK NATURALNY HOM* 1szt ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2178.97 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8803.24 kJ; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 74.20 g; Węglowodany ogółem: 270.40 g; suma cukrów prostych: 78.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.14 g; Sól: 3.21 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-27</b>		
<b>Dieta: BOGATORESZTKOWA</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <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% 15g ( <i>MLE</i> ), PIERŚ GOTOWANA PREMIUM* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt , POMIDOR* 50g , SAŁATA MASŁOWA 10g , CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g , KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250ml ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 100g ,	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), KASZA GRYCZANA NA SYPKO 200g , GALANTYNA DROB MIEL GOT Z NAT PIETR* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <i>GLU</i> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL* 100g , KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml , <b>Podwieczorek:</b> JABŁKO 150g ,	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ), SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 150g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), SZYMKOWA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> KISIEL B/C* 150ml , WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2686.33 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10940.57 kJ; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 76.97 g; Węglowodany ogółem: 415.85 g; suma cukrów prostych: 113.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.46 g; Błonnik pokarmowy: 42.05 g; Sól: 8.31 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-28</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNĄ KAJZERKA 1szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SCHAB BENEDYKTA* 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), TWAROŻEK* 70g ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , POMIDOR 60g , SAŁATA ROSZPONKA* 15g , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ),	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMN ŻW* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), KASZA GRYCZANA NA SYPKO 200g , BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g ( <b>GLU</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), SURÓWKA ZCZERWONEJ KAP ZOL/ 100g , FASOLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ TARTA I MASŁEM* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ</b> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml ,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100g ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), OGÓREK KISZONY* 80g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2565.27 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10771.34 kJ; Białko ogółem: 119.30 g; Tłuszcz: 93.21 g; Węglowodany ogółem: 341.92 g; suma cukrów prostych: 69.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.67 g; Błonnik pokarmowy: 35.47 g; Sól: 6.54 g;		
<b>wtorek 2024-05-28</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNĄ KAJZERKA 1szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SCHAB BENEDYKTA* 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), TWAROŻEK* 70g ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , POMIDOR 60g , SAŁATA ROSZPONKA* 15g , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ),	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <b>GLU</b> ), BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g ( <b>GLU</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI/ 100g ( <b>SEL</b> ), SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, MLE</b> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml ,	BUŁKA PSZENNĄ KROJ* 80g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB GRAHAM* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , POŁĘDWICA SOP DROB* 70g ( <b>SOJ</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g , <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2301.43 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9670.79 kJ; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 77.42 g; Węglowodany ogółem: 315.66 g; suma cukrów prostych: 65.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.21 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; Sól: 6.91 g;		
<b>wtorek 2024-05-28</b>		
<b>Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL.</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), BUŁKA GRAHAMKA* 1szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SCHAB BENEDYKTA* 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), TWAROŻEK* 70g ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , SAŁATA ROSZPONKA* 15g , POMIDOR 60g , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ), II Śniadanie: KISIEL B/C* 150ml ,	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <b>GLU</b> ), BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g ( <b>GLU</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI/ 100g ( <b>SEL</b> ), FASOLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ TARTA I MASŁEM* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ</b> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250ml , <b>Podwieczorek:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100g ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), 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 ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2512.25 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10554.51 kJ; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 84.22 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; suma cukrów prostych: 64.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.77 g; Błonnik pokarmowy: 40.98 g; Sól: 7.65 g;		
<b>wtorek 2024-05-28</b>		
<b>Dieta: O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNĄ KAJZERKA 1szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SCHAB BENEDYKTA* 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), TWAROŻEK* 70g ( <b>MLE</b> ), POMIDOR 60g , SAŁATA ROSZPONKA* 15g , SAŁATA MASŁOWA 10g , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ),	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <b>GLU</b> ), BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g ( <b>GLU</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI/ 100g ( <b>SEL</b> ), SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, MLE</b> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml ,	BUŁKA PSZENNĄ KROJ* 80g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100g ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2403.33 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10101.11 kJ; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 80.02 g; Węglowodany ogółem: 337.71 g; suma cukrów prostych: 70.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.97 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; Sól: 5.33 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-28</b>		
<b>Dieta: ŁATW.Z OGR.TŁ.</b>		
PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), SCHAB BENEDYKTA* 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), TWAROŻEK* 70g ( <b>MLE</b> ), WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <b>SEL</b> ), JABŁKO PRAŻONE* 60g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ),	ZUPA KOPERKOWA ZZIEMNIAKAMI DIETA* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <b>GLU</b> ), BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g ( <b>GLU</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), CUKINIA PIECZONA* 100g, SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, MLE</b> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml ,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 120g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <b>MLE</b> ), POŁĘDWICA SOP DROB* 70g ( <b>SOJ</b> ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ), KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2375.61 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10005.49 kJ; Białko ogółem: 119.40 g; Tłuszcz: 72.37 g; Węglowodany ogółem: 343.18 g; suma cukrów prostych: 71.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; Sól: 6.85 g;		
<b>wtorek 2024-05-28</b>		
<b>Dieta: Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ</b>		
PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), FILET Z KURCZAKA GOT/B SOLI* 60g , TWAROŻEK* 70g ( <b>MLE</b> ), WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <b>SEL</b> ), JABŁKO PRAŻONE* 60g , HERBATA B/CUKRU* 250ml , <b>II Śniadanie:</b> GALARETKA OWOCOWA* 150ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ),	ZUPA KOPERKOWA ZZIEMNIAKAMI DIETA* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIKI 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> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml , CUKINIA PIECZONA* 100g, SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>Podwieczorek:</b> BUDYŃ B/C* 150ml ( <b>MLE</b> ),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA WP GOT B/SOLI* 70g , MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <b>MLE</b> ),
<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;		
<b>wtorek 2024-05-28</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIAŁKOWA</b>		
PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SCHAB BENEDYKTA* 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), TWAROŻEK* 70g ( <b>MLE</b> ), POMIDOR 60g , SAŁATA MASŁOWA 10g , SAŁATA ROSZPONKA* 15g , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> JABŁKO PIECZONE Z SEREM* 150g ( <b>MLE</b> ),	ZUPA KALAFIOROWA ZZIEMNIAKAMI* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <b>GLU</b> ), BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g ( <b>GLU</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI/ 100g ( <b>SEL</b> ), SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, MLE</b> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml , <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100g ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX, SAŁ, POL DROB ANI 20G 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2630.01 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11050.05 kJ; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 84.57 g; Węglowodany ogółem: 377.61 g; suma cukrów prostych: 84.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.76 g; Błonnik pokarmowy: 42.80 g; Sól: 6.23 g;		
<b>wtorek 2024-05-28</b>		
<b>Dieta: DZIECIĘCA 4-9</b>		
PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), CHLEB RAZOWY * 20g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), SCHAB BENEDYKTA* 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), TWAROŻEK* 50g ( <b>MLE</b> ), POMIDOR 60g , SAŁATA ROSZPONKA* 15g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA ZC* 250ml , <b>II Śniadanie:</b> BISZKOPTY B/CUKRU* 20g ( <b>GLU, JAJ, ORZ</b> ),	ZUPA KALAFIOROWA ZZIEMNIAKAMI * 200ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g ( <b>MLE</b> ), FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), SOS WŁASNY* 50ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI/ 100g ( <b>SEL</b> ), SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, MLE</b> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM ZI CUK* 250ml , <b>Podwieczorek:</b> TRUSKAWKI MROŻ W GALARETCIE OW* 150ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ),	BUŁKA PSZENNA 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> ), POŁĘDWICA SOP DROB* 70g ( <b>SOJ</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g , <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1702.80 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7157.00 kJ; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 55.33 g; Węglowodany ogółem: 230.45 g; suma cukrów prostych: 68.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.80 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; Sól: 5.85 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-28</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA</b>		
RYŻNA MLEKU* 350ml ( <b>MLE</b> ), PIECZYWO B/GLUTENOWE* 100g ( <b>ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SCHAB BENEDYKTA* 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), TWAROŻEK* 70g ( <b>MLE</b> ), POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA Z/C* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> JABŁKO 150g,	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/ GLUT* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <b>MLE</b> ), BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA B/GLUTENU* 80g, SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g ( <b>SEL</b> ), SZPINAK GOTOWANY B/GLUTENU* 100g, KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> KANAPKA Z PIECZ B/GLUT 50G, M.EX., SAŁ, SZYNKA DĘBOWĄ 20G* 1Por ( <b>MLE, ORZ, SEZ</b> ),	PIECZYWO B/GLUTENOWE* 120g ( <b>ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100g ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2381.61 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9973.06 kJ; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 86.07 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; suma cukrów prostych: 92.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.36 g; Błonnik pokarmowy: 37.29 g; Sól: 7.03 g;		
<b>wtorek 2024-05-28</b>		
<b>Dieta: PAKOWATA</b>		
PŁATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400ml ( <b>GLU, MLE</b> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), SCHAB BENEDYKTA MIEL* 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), TWAROŻEK* 70g ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <b>SEL</b> ), JABŁKO PRAŻONE* 60g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> GALARETKA OWOCOWA* 150ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ),	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK MIX* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIANKI 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> ), CUKINIA DUSZONA PUREE* 100g, SZPINAK GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, MLE</b> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, POLĘDWICA SOP DROB MIEL* 70g ( <b>SOJ</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2187.66 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9202.10 kJ; Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz: 72.93 g; Węglowodany ogółem: 296.65 g; suma cukrów prostych: 94.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; Sól: 5.66 g;		
<b>wtorek 2024-05-28</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA</b>		
PŁATKI OWSIANE NA MLEKU PŁYNNNA* 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), KISIEL* 150ml, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> SEREK NATURALNY HOM* 1szt ( <b>MLE</b> ),	PŁYNNNA OB* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), SOK JABŁKOWY* 200ml, KOMPOT ZMIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	PŁYNNNA KOL* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200ml ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> BUDYŃ* 150ml ( <b>MLE</b> ),
<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;		
<b>wtorek 2024-05-28</b>		
<b>Dieta: BOGATORESZTKOWA</b>		
PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SCHAB BENEDYKTA* 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), TWAROŻEK* 70g ( <b>MLE</b> ), POMIDOR 60g, SAŁATA ROSZPONKA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt,	ZUPA KALAFIOROWA Z MAK PEŁNOZIAR* 400ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), KASZA GRYZANA NA SYPKO 200g, BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80g ( <b>GLU</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100g ( <b>SEL</b> ), FASOLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ TARTA I MASŁEM* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ</b> ), KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> JABŁKO 150g,	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15g ( <b>MLE</b> ), PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100g ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80g, <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2644.45 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11110.23 kJ; Białko ogółem: 124.09 g; Tłuszcz: 86.67 g; Węglowodany ogółem: 375.44 g; suma cukrów prostych: 93.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.65 g; Błonnik pokarmowy: 48.16 g; Sól: 7.19 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-29</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</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% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA PIASTOWSKA WP* 50g ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), MIX SAŁAT* 15g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml, JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ), OGÓREK ŚWIEŻY 60g,	ZUPA PIECZARKOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), GOŁĄBKI Z MIĘSA I RYŻU* 260g, SOS POMIDOROWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI, MARCHWI I JABŁKA ZOL*/ 100g, JABŁKO 150g, KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250g,	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> ), POŁĘDWICA DROB ANI 70g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ), ĆWIKŁA Z CHRZANEM* 70g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM ZC* 250ml, BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i> ), <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]: 2676.69 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11172.77 kJ; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 80.77 g; Węglowodany ogółem: 394.70 g; suma cukrów prostych: 103.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.44 g; Błonnik pokarmowy: 37.64 g; Sól: 9.69 g;		
<b>środa 2024-05-29</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> ), SZYNKA PIASTOWSKA WP* 50g ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml, MIX SAŁAT* 15g, POMIDOR 60g,	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI * 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110g ( <i>JAJ</i> ), SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁKUK Z JOG/ 100g ( <i>MLE</i> ), WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, SOS POMIDOROWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), JABŁKO 150g, KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250g,	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> ), BURACZKI Z JABŁKIEM * 70g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM ZC* 250ml, POŁĘDWICA DROB ANI 70g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ), <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]: 2336.33 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9743.89 kJ; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 66.92 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; suma cukrów prostych: 80.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.78 g; Błonnik pokarmowy: 31.21 g; Sól: 7.94 g;		
<b>środa 2024-05-29</b>		
<b>Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL.</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% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA PIASTOWSKA WP* 50g ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), MIX SAŁAT* 15g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ), OGÓREK ŚWIEŻY 60g, <b>II Śniadanie:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt,	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI * 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110g ( <i>JAJ</i> ), SOS POMIDOROWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI, MARCHWI I JABŁKA Z JOG*/ 100g ( <i>MLE</i> ), JABŁKO 150g, KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250g, <b>Podwieczorek:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</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% t 15g ( <i>MLE</i> ), POŁĘDWICA DROB ANI 70g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ), BURACZKI Z JABŁKIEM * 70g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX. SAŁ, SZYNKA TOSTOWA 20G 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2385.70 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9955.98 kJ; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 64.48 g; Węglowodany ogółem: 357.32 g; suma cukrów prostych: 87.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.27 g; Błonnik pokarmowy: 36.03 g; Sól: 11.48 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-29</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 PSZENNNA KROJ* 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 50g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ), RUKOLA* 20g, POMIDOR 60g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml ,	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI * 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110g ( <i>JAJ</i> ), SOS POMIDOROWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL, KUK Z JOG/ 100g ( <i>MLE</i> ), WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, JABŁKO 150g, KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250g,	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ), POŁĘDWICA DROB ANI 70g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ), BURACZKI Z JABŁKIEM * 70g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/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]: 2341.91 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9781.49 kJ; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 68.84 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; suma cukrów prostych: 80.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.54 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; Sól: 7.84 g;		
<b>środa 2024-05-29</b>		
<b>Dieta: ŁATW.Z OGR.TŁ.</b>		
MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 50g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), PASTA DROBIOWO-WARZYWNA* 60g ( <i>SEL</i> ), POMIDOR B/SKÓRY 60g, CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g, HERBATA Z/C* 250ml ,	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110g ( <i>JAJ</i> ), SOS PIETRUSZKOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), JABŁKO PIECZONE* 150g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, BROKUŁY GOTOWANE B/ŁODYGI 100g, KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250g,	BUŁKA PSZENNNA KROJ * 120g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 10g ( <i>MLE</i> ), BURACZKI Z JABŁKIEM * 70g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250ml , POŁĘDWICA DROB ANI 70g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ), <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]: 2379.58 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9946.04 kJ; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 68.46 g; Węglowodany ogółem: 359.10 g; suma cukrów prostych: 79.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.37 g; Sól: 7.58 g;		
<b>środa 2024-05-29</b>		
<b>Dieta: Z OGR.SUB.POB.W.S.ZOŁ</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> ), MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, POMIDOR B/SKÓRY 60g, HERBATA B/CUKRU* 250ml , PASTA DROBIOWO-WARZYWNA* 60g ( <i>SEL</i> ), CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g, <b>II Śniadanie:</b> GALARETKA OWOCOWA* 150ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</i> ),	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 200ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110g ( <i>JAJ</i> ), JABŁKO PIECZONE* 150g, SOS PIETRUSZKOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), MARCHEW GOTOWANA * 100g ( <i>MLE</i> ), WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250g, <b>Podwieczorek:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 10g ( <i>MLE</i> ), BURACZKI Z JABŁKIEM * 70g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml , SCHAB GOT B/SOLI * 70g, <b>Posiłek nocny:</b> BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SCHAB GOT B/SOLI * 20g , MASŁO EXTRA 82% 5g ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2418.90 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10186.21 kJ; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 69.95 g; Węglowodany ogółem: 352.93 g; suma cukrów prostych: 76.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.25 g; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; Sól: 4.34 g;		
<b>środa 2024-05-29</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIĄŁKOWA</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> ), SZYNKA PIASTOWSKA WP* 50g ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml , MIX SAŁAT* 15g , JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ), POMIDOR 60g , <b>II Śniadanie:</b> KANAPKA Z CHL RAZ 40G, M.EX. SAŁ, SERA BIAŁEGO 50 G 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI * 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110g ( <i>JAJ</i> ), SOS POMIDOROWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL, KUK Z JOG/ 100g ( <i>MLE</i> ), WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, JABŁKO 150g , KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250g, <b>Podwieczorek:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 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> ), BURACZKI Z JABŁKIEM * 70g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250ml , POŁĘDWICA DROB ANI 70g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ), <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]: 2616.83 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10924.59 kJ; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 77.96 g; Węglowodany ogółem: 371.90 g; suma cukrów prostych: 89.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; Sól: 8.87 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-29</b> <b>Dieta: DZIECIĘCA 4-9</b>		
MAKARON ŚWID NA MLEKU* 200ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA PIASTOWSKA WP* 40g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), MIX SAŁAT* 15g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml, POMIDOR 60g, JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <b>JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> SOK JABŁKOWY* 200ml,	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI * 200ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g ( <b>MLE</b> ), GOŁĄBK I RYŻU W KAP. PEKIŃSKIEJ*(2 SZT) 260g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), SOS POMIDOROWY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), KIW*/1szt., WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, JABŁKO 150g, KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250g, <b>Podwieczorek:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 20g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <b>MLE</b> ), BURACZKI Z JABŁKIEM * 70g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250ml, POLĘDWICA DROB ANI 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BUŁKI 30G, M.EX. SAŁATY, POL SOP 10G 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1788.01 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7509.05 kJ; Białko ogółem: 77.76 g; Tłuszcz: 44.69 g; Węglowodany ogółem: 275.78 g; suma cukrów prostych: 102.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.10 g; Sól: 5.98 g;		
<b>środa 2024-05-29</b> <b>Dieta: BEZGLUTENOWA</b>		
MAKARON B/GLUTENOWY NA MLEKU* 360ml ( <b>JAJ, MLE</b> ), CHLEB B/GLUTENOWY* 100g ( <b>ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA PIASTOWSKA WP* 50g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), MIX SAŁAT* 15g, HERBATA Z/C* 250ml, POMIDOR 60g, JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <b>JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt,	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAK B/GLUTENU* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <b>MLE</b> ), SOS POMIDOROWY B/GLUTENU* 100ml ( <b>MLE, SEL</b> ), JABŁKO 150g, SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ.KUK Z JOG/ 100g ( <b>MLE</b> ), KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU B/GLUTENU* 110g ( <b>JAJ</b> ), WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250g, <b>Podwieczorek:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	CHLEB B/GLUTENOWY* 120g ( <b>ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <b>MLE</b> ), BURACZKI Z JABŁKIEM * 70g, POLĘDWICA DROB ANI 70g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z PIECZ B/GLUT 50G.M.EX.SAŁ.POL. SOP 20G 1Por ( <b>MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2416.14 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10114.75 kJ; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 78.41 g; Węglowodany ogółem: 340.92 g; suma cukrów prostych: 102.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; Sól: 9.95 g;		
<b>środa 2024-05-29</b> <b>Dieta: P APKOWATA</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> ), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR B/SKÓRY 60g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml, CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 60g, SZYNKA PIASTOWSKA WP MIELONA* 50g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> SOK JABŁKOWY* 200ml,	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <b>MLE</b> ), KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110g ( <b>JAJ</b> ), SOS POMIDOROWY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), JABŁKO PIECZONE* 150g, WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, BROKUŁY GOTOWANE B/LODYGI 100g, KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250g, <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> ), ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), BURACZKI Z JABŁKIEM * 70g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250ml, POLĘDWICA SOP DROB MIEL* 70g ( <b>SOJ</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM B/ CUK* 200ml ( <b>GLU, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2310.26 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9721.53 kJ; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 57.16 g; Węglowodany ogółem: 355.65 g; suma cukrów prostych: 134.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; Sól: 5.65 g;		
<b>środa 2024-05-29</b> <b>Dieta: P ŁYNNA</b>		
MAKARON ŚWID NA MLEKU MIX* 400ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), KISIEL* 150ml, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250ml, <b>II Śniadanie:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),	PŁYNNA OB* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500ml, KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250g, <b>Podwieczorek:</b> GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ),	PŁYNNA KOL* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM B/ CUK* 200ml ( <b>GLU, MLE</b> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM Z/C* 250ml, BUDYŃ B/C* 150ml ( <b>MLE</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200ml ( <b>GLU, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2161.22 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9093.17 kJ; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 64.47 g; Węglowodany ogółem: 312.82 g; suma cukrów prostych: 94.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.26 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; Sól: 2.41 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-30</b>		
<b>Dieta: O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ</b>		
RYŻ NA MLEKU* 350ml (MLE), CHLEB RAZOWY * 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, TWAROŻEK* 70g (MLE), RUKOLA* 15g, POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, CIASTO DROŻDŻOWE* 50g (GLU, JAJ, MLE),	ZUPA NEAPOLIŃSKA Z MAKARONEM* 400ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g (MLE), FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, POMARAŃCZA 0.5szt,	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB RAZOWY * 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g (MLE), MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml (MLE), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2364.51 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9812.32 kJ; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 72.79 g; Węglowodany ogółem: 326.10 g; suma cukrów prostych: 77.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.32 g; Błonnik pokarmowy: 24.67 g; Sól: 7.41 g;		
<b>czwartek 2024-05-30</b>		
<b>Dieta: ŁATW.Z OGR.TŁ.</b>		
RYŻ NA MLEKU* 350ml (MLE), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, TWAROŻEK* 70g (MLE), JABŁKO PRAŻONE* 60g, MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g, CIASTO DROŻDŻOWE* 50g (GLU, JAJ, MLE), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml,	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g (MLE), FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (GLU), JABŁKO PIECZONE* 150g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml,	BUŁKA PSZENNNA KROJ * 120g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 10g (MLE), CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g, SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml (MLE), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2345.56 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9872.18 kJ; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 62.90 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; suma cukrów prostych: 88.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.67 g; Błonnik pokarmowy: 24.28 g; Sól: 7.31 g;		
<b>czwartek 2024-05-30</b>		
<b>Dieta: Z OGR.SUB.POB.W.S.ZOŁ</b>		
RYŻ NA MLEKU* 350ml (MLE), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), JABŁKO PRAŻONE* 60g, TWAROŻEK* 70g (MLE), JABŁKO PRAŻONE* 60g, MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> CIASTO DROŻDŻOWE* 50g (GLU, JAJ, MLE),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g (MLE), PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (GLU), JABŁKO PIECZONE* 150g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> KISIEL B/C* 150ml,	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 10g (MLE), CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g, SCHAB GOT B/SOLI * 70g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> MIÓD JEDN 25g/op. 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2390.28 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10061.97 kJ; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 64.99 g; Węglowodany ogółem: 362.46 g; suma cukrów prostych: 91.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; Sól: 3.59 g;		
<b>czwartek 2024-05-30</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIAŁKOWA</b>		
RYŻ NA MLEKU* 350ml (MLE), CHLEB RAZOWY * 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), TWAROŻEK* 70g (MLE), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, POMIDOR 60g, RUKOLA* 15g, <b>II Śniadanie:</b> SERNIK* 100g (GLU, JAJ, MLE),	ZUPA NEAPOLIŃSKA Z MAKARONEM* 400ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g (MLE), FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, POMARAŃCZA 0.5szt, <b>Podwieczorek:</b> BUDYŃ* 150ml (MLE),	CHLEB PSZENNO-ŻYŃNI* 60g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml (MLE), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2654.09 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11032.46 kJ; Białko ogółem: 124.68 g; Tłuszcz: 82.89 g; Węglowodany ogółem: 361.93 g; suma cukrów prostych: 110.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.04 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; Sól: 7.68 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-30</b>		
<b>Dieta: DZIECIĘCA 4-9</b>		
RYŻNA MLEKU* 150ml ( <b>MLE</b> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, TWAROŻEK* 50g ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, RUKOLA* 15g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/C UKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> SERNIK* 100g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	ZUPA NEAPOLIŃSKA Z MAKARONEM* 200ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g ( <b>MLE</b> ), FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, POMARAŃCZA 0.5szt, <b>Podwieczorek:</b> SOK JABŁKOWY* 200ml,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA ZINDYKA PRASOWANA* 50g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), MARCHEW ŚW. W PŁASTRACH 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1846.96 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7704.80 kJ; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 53.92 g; Węglowodany ogółem: 253.14 g; suma cukrów prostych: 100.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.72 g; Sól: 5.64 g;		
<b>czwartek 2024-05-30</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> ), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, SAŁATA MASŁOWA 10g, TWAROŻEK* 70g ( <b>MLE</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, POMIDOR 60g, RUKOLA* 15g, <b>II Śniadanie:</b> JABŁKO 150g,	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <b>MLE</b> ), FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, POMARAŃCZA 0.5szt, <b>Podwieczorek:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt,	CHLEB B/GLUTENOWY* 120g ( <b>ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), MARCHEW ŚW. W PŁASTRACH 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2223.57 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9325.50 kJ; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 71.86 g; Węglowodany ogółem: 313.50 g; suma cukrów prostych: 99.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Sól: 8.47 g;		
<b>czwartek 2024-05-30</b>		
<b>Dieta: PAPKOWATA</b>		
PŁATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400ml ( <b>GLU, MLE</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, TWAROŻEK* 70g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA WP. Z KOTŁA MIELONA* 50g, JABŁKO PRAŻONE* 60g, MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 60g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> SERNIK* 100g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMNI MIX* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <b>MLE</b> ), PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <b>GLU</b> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, BANAN 1szt, <b>Podwieczorek:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 70g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 80g, ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ), KEFIR NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2628.07 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11059.56 kJ; Białko ogółem: 122.69 g; Tłuszcz: 77.37 g; Węglowodany ogółem: 374.60 g; suma cukrów prostych: 140.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.78 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; Sól: 8.10 g;		
<b>czwartek 2024-05-30</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA</b>		
RYŻNA MLEKU PŁYNNA* 400ml ( <b>JAJ, MLE</b> ), JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> SOK JABŁKOWY* 200ml,	PŁYNNA OB* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, KISIEL* 150ml, <b>Podwieczorek:</b> GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ),	PŁYNNA KOL* 500ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ), TWAROŻEK MIX* 110g ( <b>MLE</b> ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1960.57 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8244.89 kJ; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 63.91 g; Węglowodany ogółem: 254.83 g; suma cukrów prostych: 81.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.11 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Sól: 3.41 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-30</b>		
<b>Dieta: BOGATORESZTKOWA</b>		
RYŻ NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <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% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, SAŁATA MASŁOWA 10g, TWAROŻEK* 70g ( <i>MLE</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, POMIDOR 70g, RUKOLA* 15g, <b>II Śniadanie:</b> CIASTO DROżdżOWE* 50g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), SURÓWKA Z MARCHWI Z DODATKIEM NASION SŁONECZNIKA 100g ( <i>MLE, SO2</i> ),	ZUPA NEAPOLIŃSKA Z MAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 200g, FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SAŁATKA Z BURAKI I JABŁKA Z OL/ 100g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, POMARAŃCZA 0.5szt, <b>Podwieczorek:</b> SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt,	CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ), MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 80g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, SZYNKA ZINDYKA PRASOWANA* 70g ( <i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2648.25 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11014.39 kJ; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 70.21 g; Węglowodany ogółem: 402.43 g; suma cukrów prostych: 100.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.36 g; Błonnik pokarmowy: 37.23 g; Sól: 9.11 g;		
<b>piątek 2024-05-31</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
KASZA MANNA 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> ), SZYNKA DROBIOWA GOTOWANA* 50g, MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, POMIDOR 60g, SAŁATA LODOWA* 20g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ),	ZUPA RUMFORDZKA* 400ml ( <i>GLU, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110g ( <i>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2</i> ), BROKUŁY GOTOWANE * 100g, SURÓWKA COLESŁAW Z JOG*/ 100g ( <i>JAJ, MLE, GOR</i> ), KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ I JABŁKA B/C* 250g,	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> ), TWAROŻEK* 120g ( <i>MLE</i> ), RZODKIEWKA 30g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BULKI50G, M.EX, SAŁATA, SZYNKA DĘBOWA20G* 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2564.87 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10803.58 kJ; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 78.56 g; Węglowodany ogółem: 374.18 g; suma cukrów prostych: 55.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; Sól: 5.02 g;		
<b>piątek 2024-05-31</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
KASZA MANNA 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> ), SZYNKA DROBIOWA GOTOWANA* 50g, MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, POMIDOR 60g, SAŁATA LODOWA* 20g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ),	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <i>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</i> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100g, KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ I JABŁKA B/C* 250g, BROKUŁY GOTOWANE * 100g, SOS KOPERKOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),	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 GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BULKI50G, M.EX, SAŁATA, SZYNKA DĘBOWA20G* 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2272.81 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9573.73 kJ; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 68.92 g; Węglowodany ogółem: 329.73 g; suma cukrów prostych: 61.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; Sól: 4.62 g;		
<b>piątek 2024-05-31</b>		
<b>Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL.</b>		
KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), BUŁKA GRAHAMKA* 1szt ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA DROBIOWA GOTOWANA* 50g, POWIDŁA JABŁKOWE* 60g, SAŁATA LODOWA* 20g, POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <i>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</i> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100g, BROKUŁY GOTOWANE * 100g, SOS KOPERKOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻONEJ B/C* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g,	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> ), TWAROŻEK* 120g ( <i>MLE</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, RZODKIEWKA 30g, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX, SAŁ I SZYNKĄ DĘB 20G* 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2246.26 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9458.52 kJ; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 68.57 g; Węglowodany ogółem: 320.84 g; suma cukrów prostych: 75.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.36 g; Błonnik pokarmowy: 32.60 g; Sól: 5.29 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-31</b>		
<b>Dieta: O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ</b>		
KASZA MANNANA 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> ), SZYNKA DROBIOWA GOTOWANA* 50g , MIÓD JEDN 25g/op. 2szt , POMIDOR 60g , SAŁATA LODOWA* 20g , SAŁATA MASŁOWA 10g , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ),	ZUPA ZIEMNIACZANA ZBURAKIEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <i>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</i> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100g , BROKUŁY GOTOWANE * 100g, KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ I JABŁKA B/C* 250g , SOS KOPERKOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),	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> ), TWAROŻEK* 120g ( <i>MLE</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml , SAŁATA MASŁOWA 10g , RZODKIEWKA 30g , <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BULKI50G, M.EX, SAŁATA, SZYNKA DĘBOWA20G* 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2291.21 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9655.33 kJ; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 68.76 g; Węglowodany ogółem: 334.61 g; suma cukrów prostych: 61.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.33 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; Sól: 4.62 g;		
<b>piątek 2024-05-31</b>		
<b>Dieta: ŁATW.Z OGR.TŁ.</b>		
KASZA MANNANA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA DROBIOWA GOTOWANA* 50g , MIÓD JEDN 25g/op. 2szt , JABŁKO PRAŻONE* 80g , BUKIET JARZYN GOTOWANY* 60g ( <i>SEL</i> ), KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ),	ZUPA ZIEMNIACZANA ZBURAKIEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <i>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</i> ), SOS KOPERKOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SOS GRECKI B/KONC. POMIDOR. 100g ( <i>GLU, SEL</i> ), JABŁKO PIECZONE* 150g , KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ I JABŁKA B/C* 250g ,	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10g ( <i>MLE</i> ), TWAROŻEK* 120g ( <i>MLE</i> ), CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BULKI50G, M.EX, SAŁATA, SZYNKA DĘBOWA20G* 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2470.02 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10403.02 kJ; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 69.67 g; Węglowodany ogółem: 378.16 g; suma cukrów prostych: 88.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.01 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; Sól: 4.97 g;		
<b>piątek 2024-05-31</b>		
<b>Dieta: Z OGR.SUB.POB.WS.ZOŁ</b>		
KASZA MANNANA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), SCHAB GOT B/SOLI* 50g , MIÓD JEDN 25g/op. 1szt , JABŁKO PRAŻONE* 60g , BUKIET JARZYN GOTOWANY* 60g ( <i>SEL</i> ), KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA ZIEMNIACZANA ZBURAKIEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <i>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</i> ), JABŁKO PIECZONE* 150g , SOS GRECKI B/KONC. POMIDOR. 100g ( <i>GLU, SEL</i> ), KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ I JABŁKA B/C* 250g , SOS KOPERKOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), <b>Podwieczorek:</b> BISZKOPTY B/CIUKRU* 20g ( <i>GLU, JAJ, ORZ</i> ),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10g ( <i>MLE</i> ), CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml , PASTA DROBIOWO-WARZYWNA* 80g ( <i>SEL</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z BUŁKI 50G, M.EX, SERA BIAŁEGO 50G 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2560.85 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10776.28 kJ; Białko ogółem: 117.37 g; Tłuszcz: 81.68 g; Węglowodany ogółem: 355.90 g; suma cukrów prostych: 99.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.84 g; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; Sól: 4.89 g;		
<b>piątek 2024-05-31</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIAŁKOWA</b>		
KASZA MANNANA 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> ), SZYNKA DROBIOWA GOTOWANA* 50g , MIÓD JEDN 25g/op. 2szt , SAŁATA MASŁOWA 10g , POMIDOR 60g , SAŁATA LODOWA* 20g , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA ZIEMNIACZANA ZBURAKIEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <i>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</i> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100g , KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ I JABŁKA B/C* 250g , BROKUŁY GOTOWANE * 100g, SOS KOPERKOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), <b>Podwieczorek:</b> BISZKOPTY B/CIUKRU* 20g ( <i>GLU, JAJ, ORZ</i> ),	CHLEB PSZENNO-ZYTNIA* 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 , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml , RZODKIEWKA 30g , <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX ,SAŁ I SZYNKĄ DĘB 20G* 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2388.81 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10068.43 kJ; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 68.39 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; suma cukrów prostych: 75.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; Sól: 5.25 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-31</b>		
<b>Dieta: DZIECIĘCA 4-9</b>		
KASZA MANNA NA MLEKU* 150ml ( <i>GLU, MLE</i> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <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> ), SZYNKA DROBIOWA GOTOWANA* 50g , MIÓD JEDN 25g/op. 2szt , SAŁATA MASŁOWA 10g , POMIDOR 60g , SAŁATA LODOWA* 20g , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA ZIEMNIACZANA ZBURAKIEM* 200ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g ( <i>MLE</i> ), RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <i>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</i> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100g , BROKUŁY GOTOWANE * 100g , KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ I JABŁKA B/C* 250g , SOS KOPERKOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), <b>Podwieczorek:</b> JABŁKO 150g ,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <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> ), TWAROŻEK* 120g ( <i>MLE</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , SAŁATA MASŁOWA 10g , RZODKIEWKA 30g , <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX , SAŁ I SZYNKĄ DĘB 20G* 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1934.75 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8158.19 kJ; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 52.51 g; Węglowodany ogółem: 289.54 g; suma cukrów prostych: 70.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.73 g; Błonnik pokarmowy: 25.13 g; Sól: 4.25 g;		
<b>piątek 2024-05-31</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA</b>		
RYŻANKA* 400ml ( <i>SEL</i> ), CHLEB B/GLUTENOWY* 100g ( <i>ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA DROBIOWA GOTOWANA* 50g , MIÓD JEDN 25g/op. 2szt , POMIDOR 60g , SAŁATA LODOWA* 20g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA B/CUKRU* 250ml , <b>II Śniadanie:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/GLUTENU* 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <i>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</i> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100g , KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ I JABŁKA B/C* 250g , BROKUŁY GOTOWANE 100g , <b>Podwieczorek:</b> CHRUPKI KUKURYDZ* 20g ,	CHLEB B/GLUTENOWY* 120g ( <i>ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ), TWAROŻEK* 120g ( <i>MLE</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , SAŁATA MASŁOWA 10g , RZODKIEWKA 30g , <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z PIECZ B/GLUT 50G, M.EX, SAŁ, SZYNKA DĘBOWA 20G 1Por ( <i>MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2068.73 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8693.92 kJ; Białko ogółem: 69.88 g; Tłuszcz: 60.01 g; Węglowodany ogółem: 320.73 g; suma cukrów prostych: 55.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.21 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; Sól: 4.52 g;		
<b>piątek 2024-05-31</b>		
<b>Dieta: PAKOWATA</b>		
KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400ml ( <i>GLU, MLE</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA DROBIOWA GOTOWANA MIELONA* 50g , MIÓD JEDN 25g/op. 2szt , JABŁKO PRAŻONE* 80g , BUKIET JARZYN GOTOWANY* 60g ( <i>SEL</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA ZIEMNIACZANA ZBURAKIEM MIX* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), PULPET RYBNY * 100g ( <i>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS KOPERKOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SOS GRECKI B/KONC. POMIDOR. 100g ( <i>GLU, SEL</i> ), BROKUŁY GOTOWANE B/LODYGI 100g , KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ I JABŁKA B/C* 250g , <b>Podwieczorek:</b> KISIEL* 150ml ,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), TWAROŻEK* 120g ( <i>MLE</i> ), ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 80g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2320.34 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9776.61 kJ; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 62.73 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; suma cukrów prostych: 101.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.53 g; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; Sól: 5.04 g;		
<b>piątek 2024-05-31</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA</b>		
KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNA* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> SOK JABŁKOWY* 200ml ,	PŁYNNA OB* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ I JABŁKA B/C* 250g , KISIEL* 150ml , <b>Podwieczorek:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	PŁYNNA 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> BUDYŃ* 150ml ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2209.45 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9296.51 kJ; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 71.62 g; Węglowodany ogółem: 296.82 g; suma cukrów prostych: 102.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.66 g; Błonnik pokarmowy: 22.94 g; Sól: 2.65 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-31</b>		
<b>Dieta: BOGATORESZTKOWA</b>		
KASZA MANNA NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA GRAHAMKA* 1szt ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA DROBIOWA GOTOWANA* 50g, MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, SAŁATA LODOWA* 20g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA ZIEMNIACZANA ZBURAKIEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 200g, RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80g ( <i>GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2</i> ), SOS KOPERKOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA ZOL*/ 100g, KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250g, BROKUŁY GOTOWANE * 100g, <b>Podwieczorek:</b> SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z OL* 130g,	CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 15g ( <i>MLE</i> ), TWAROŻEK* 120g ( <i>MLE</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, RZODKIEWKA 30g, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX, SAŁ I SZYNKĄ DĘB 20G* 1P or ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2608.65 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10998.09 kJ; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 70.81 g; Węglowodany ogółem: 404.93 g; suma cukrów prostych: 79.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.95 g; Błonnik pokarmowy: 39.96 g; Sól: 6.17 g;		
<b>sobota 2024-06-01</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, 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% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50g ( <i>MLE, GOR</i> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, JABŁKO 150g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml,	ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI ZW* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <i>GLU</i> ), FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100g ( <i>MLE</i> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100g ( <i>SEL</i> ), KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml,	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% 1 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKOWA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 80g, <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2345.18 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9700.25 kJ; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 70.50 g; Węglowodany ogółem: 345.91 g; suma cukrów prostych: 63.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.88 g; Błonnik pokarmowy: 39.21 g; Sól: 7.46 g;		
<b>sobota 2024-06-01</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, 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> ), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50g ( <i>MLE, GOR</i> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ), POMIDOR 60g, JABŁKO 150g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml,	ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <i>GLU</i> ), FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100g ( <i>MLE</i> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100g ( <i>SEL</i> ), KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 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> ), SZYNKOWA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2400.33 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9926.85 kJ; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 76.92 g; Węglowodany ogółem: 343.21 g; suma cukrów prostych: 63.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.02 g; Błonnik pokarmowy: 39.59 g; Sól: 7.36 g;		
<b>sobota 2024-06-01</b>		
<b>Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL.</b>		
PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, 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% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50g ( <i>MLE, GOR</i> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ), POMIDOR 60g, JABŁKO 150g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> KRAKERSY 15g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ),	ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <i>GLU</i> ), FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100g ( <i>MLE</i> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100g ( <i>SEL</i> ), KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> BUDYŃ B/C* 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% 1 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKOWA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> KANAPKA Z CHLEBA RAZ50G, M.EX, SAŁ, POL SOP DR 20G* 1P or ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2608.97 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10806.50 kJ; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 81.27 g; Węglowodany ogółem: 382.04 g; suma cukrów prostych: 69.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.51 g; Błonnik pokarmowy: 41.12 g; Sól: 8.80 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-01</b> <b>Dieta: O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, 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> ), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50g ( <b>MLE, GOR</b> ), JABŁKA PRAŻONE* 60g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA B/CIUKRU* 250ml , POMIDOR 60g , JABŁKO 150g ,	ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <b>GLU</b> ), FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100g ( <b>MLE</b> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100g ( <b>SEL</b> ), KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml ,	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> ), SZYNKOWA WP* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml , MARCHEW ŚW. W PŁASTRACH 80g , <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2438.34 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10089.87 kJ; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 78.12 g; Węglowodany ogółem: 348.17 g; suma cukrów prostych: 64.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.60 g; Błonnik pokarmowy: 37.11 g; Sól: 7.41 g;		
<b>sobota 2024-06-01</b> <b>Dieta: ŁATW.Z OGR.TŁ</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50g ( <b>MLE, GOR</b> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml , WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <b>SEL</b> ), JABŁKO PIECZONE* 150g , JABŁKA PRAŻONE* 60g ,	ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <b>GLU</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BURACZKI W GLAZURZE* 100g , MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <b>GLU, MLE</b> ), KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml ,	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <b>MLE</b> ), SZYNKOWA WP* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), SAŁATKA JARZYNOWA 3skł.* 120g ( <b>MLE, SEL</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2453.02 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10161.93 kJ; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 70.52 g; Węglowodany ogółem: 367.91 g; suma cukrów prostych: 75.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.20 g; Błonnik pokarmowy: 39.38 g; Sól: 7.73 g;		
<b>sobota 2024-06-01</b> <b>Dieta: Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <b>MLE</b> ), FILETZ KURCZAKA GOT./B SOLI* 60g , JABŁKA PRAŻONE* 60g , WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <b>SEL</b> ), JABŁKO PIECZONE* 150g , HERBATA B/CIUKRU* 250ml , <b>II Śniadanie:</b> BISZKOPTY B/CIUKRU* 20g ( <b>GLU, JAJ, ORZ</b> ),	ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <b>MLE</b> ), FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), BURACZKI W GLAZURZE* 100g , MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <b>GLU, MLE</b> ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml , <b>Podwieczorek:</b> BUDYŃ B/C* 150ml ( <b>MLE</b> ),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <b>MLE</b> ), SCHAB GOT B/SOLI * 70g , SAŁATKA JARZYNOWA 3skł.* 120g ( <b>MLE, SEL</b> ), HERBATA Z/C* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), BUŁKA PSZENNA KROJ * 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MASŁO EXTRA 82% 5g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2591.94 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10902.80 kJ; Białko ogółem: 136.68 g; Tłuszcz: 79.88 g; Węglowodany ogółem: 349.36 g; suma cukrów prostych: 98.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.15 g; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; Sól: 5.14 g;		
<b>sobota 2024-06-01</b> <b>Dieta: BOGATOBIAŁKOWA</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <b>GLU, 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> ), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50g ( <b>MLE, GOR</b> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <b>JAJ</b> ), POMIDOR 60g , JABŁKO 150g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA B/CIUKRU* 250ml , <b>II Śniadanie:</b> BUDYŃ* 150ml ( <b>MLE</b> ),	ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <b>GLU</b> ), FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100g ( <b>MLE</b> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100g ( <b>SEL</b> ), KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml , <b>Podwieczorek:</b> KANAPKA Z BUŁKI 50G, M.EX, POL DROB ANI 20G 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</b> ), CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g ( <b>MLE</b> ), SZYNKOWA WP* 70g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml , SAŁATA MASŁOWA 10g , MARCHEW ŚW. W PŁASTRACH 80g , <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <b>MLE</b> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <b>SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2729.19 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 11317.73 kJ; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 84.20 g; Węglowodany ogółem: 399.43 g; suma cukrów prostych: 80.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.58 g; Błonnik pokarmowy: 39.38 g; Sól: 8.58 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-01</b>		
<b>Dieta: DZIECIĘCA 4-9</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 150ml ( <i>GLU, MLE</i> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), POLEDMCA DROB ANI 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ), POMIDOR 60g, JABŁKO 100g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i> ),	ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI* 200ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 100g ( <i>GLU</i> ), FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100g ( <i>MLE</i> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100g ( <i>SEL</i> ), KOMPOT ZMIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> BISZKOPTY B/CIUKRU* 20g ( <i>GLU, JAJ, ORZ</i> ),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 20g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB RAZOWY * 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), SZYNKOWA WP* 60g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), MARCHEW ŚW. W PŁASTRACH 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1798.37 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7557.86 kJ; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 58.99 g; Węglowodany ogółem: 244.91 g; suma cukrów prostych: 64.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.37 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; Sól: 6.48 g;		
<b>sobota 2024-06-01</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA</b>		
RYŻNA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ), CHLEB B/GLUTENOWY* 100g ( <i>ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50g ( <i>MLE, GOR</i> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ), POMIDOR 60g, JABŁKO 150g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> CHRUPKI KUKURYDZ* 20g,	ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI B/ GLUT* 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), BITKA DROB GOTOWANA* 80g ( <i>GLU</i> ), BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100g ( <i>MLE</i> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100g ( <i>SEL</i> ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	CHLEB B/GLUTENOWY* 120g ( <i>ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKOWA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, MARCHEW ŚW. W PŁASTRACH 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2255.60 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9296.08 kJ; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 76.12 g; Węglowodany ogółem: 317.28 g; suma cukrów prostych: 78.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.32 g; Błonnik pokarmowy: 36.69 g; Sól: 8.53 g;		
<b>sobota 2024-06-01</b>		
<b>Dieta: PAKOWATA</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400ml ( <i>GLU, MLE</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄTMIELONA* 50g ( <i>MLE, GOR</i> ), PASTA JAJECZNA* 60g ( <i>JAJ, MLE</i> ), WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <i>SEL</i> ), JABŁKO PIECZONE* 150g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA B/CIUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> CHRUPKI KUKURYDZ* 20g,	ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), BURACZKI W GLAZURZE* 100g, MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> SOK JABŁKOWY* 200ml,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), SZYNKOWA WP MIELONA* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), ZUPA PAPA ZMIĘSEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), POMIDOR B/SKÓRY 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2248.60 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9300.21 kJ; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 65.44 g; Węglowodany ogółem: 324.01 g; suma cukrów prostych: 92.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.17 g; Błonnik pokarmowy: 34.71 g; Sól: 6.36 g;		
<b>sobota 2024-06-01</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU PŁYNNYM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> KISIEL B/C* 150ml,	PŁYNNA OB* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, GALARETKA OWOCOWA PŁYNNYM* 150ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</i> ), <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	PŁYNNA KOL* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1961.07 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8241.74 kJ; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 70.16 g; Węglowodany ogółem: 236.79 g; suma cukrów prostych: 66.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.27 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Sól: 2.69 g;		
<b>sobota 2024-06-01</b>		
<b>Dieta: BOGATORESZTKOWA</b>		
PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNIM* 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50g ( <i>MLE, GOR</i> ), JAJKO KURZE GOTOWANE 1szt ( <i>JAJ</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, WARZYWA GOTOWANE* 60g ( <i>SEL</i> ), HERBATA B/CIUKRU* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> JABŁKO 150g,	ZUPA SELEROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200g ( <i>GLU</i> ), FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS WŁASNY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA WARZYWNA Z OLI 100g ( <i>SEL</i> ), BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100g ( <i>MLE</i> ), KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130g ( <i>MLE</i> ),	CHLEB PSZENNO ŻYTNIM* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ), SZYNKOWA WP* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, MARCHEW ŚW. W PŁASTRACH 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2492.98 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10325.22 kJ; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 71.74 g; Węglowodany ogółem: 375.85 g; suma cukrów prostych: 78.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.93 g; Błonnik pokarmowy: 49.58 g; Sól: 8.19 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-02</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>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% 15g ( <i>MLE</i> ), PIERŚ GOTOWANA WĘDZONA* 50g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt , BROKUŁY GOTOWANE 60g, POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml,	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), FILET Z KURCZAKA PANIEROWANY* 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, ORZ</i> ), SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁKO, KUKURDZICA Z JOGI/ 100g ( <i>MLE</i> ), MARCHEW ZASMAŻANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOT CZARNEJ PORZECZKI Z HIBISKUSEM B/CUKRU* 250ml,	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> ), POŁĘDWICA SOPOCKA WP 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), OGÓREK ŚWIEŻY 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i> ), PODPLÓMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2308.93 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9342.50 kJ; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 76.65 g; Węglowodany ogółem: 330.23 g; suma cukrów prostych: 75.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.87 g; Błonnik pokarmowy: 29.06 g; Sól: 5.72 g;		
<b>niedziela 2024-06-02</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>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 WĘDZONA* 50g, SAŁATA MASŁOWA 10g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt , POMIDOR 60g, BROKUŁY GOTOWANE 60g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml,	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), SOS KOPEKOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁKO, KUKURDZICA Z JOGI/ 100g ( <i>MLE</i> ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOT CZARNEJ PORZECZKI Z HIBISKUSEM B/CUKRU* 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% 15g ( <i>MLE</i> ), BUKIET JARZYN GOTOWANY* 80g ( <i>SEL</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, POŁĘDWICA SOPOCKA WP 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i> ), PODPLÓMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2155.48 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8706.64 kJ; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 61.98 g; Węglowodany ogółem: 319.80 g; suma cukrów prostych: 81.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Sól: 5.72 g;		
<b>niedziela 2024-06-02</b>		
<b>Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL.</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>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% 15g ( <i>MLE</i> ), PIERŚ GOTOWANA WĘDZONA* 50g, SER ŻÓŁTY 20g ( <i>MLE</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, BROKUŁY GOTOWANE 60g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> WAFEL RYŻOWY 2 SZT* 20g ( <i>SEZ</i> ),	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), SOS KOPEKOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁKO, KUKURDZICA Z JOGI/ 100g ( <i>MLE</i> ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOT CZARNEJ PORZECZKI Z HIBISKUSEM B/CUKRU* 250ml, <b>Podwieczorek:</b> KISIEL B/C* 150ml,	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> ), POŁĘDWICA SOPOCKA WP 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), OGÓREK ŚWIEŻY 80g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, <b>Posiłek nocny:</b> CHLEB RAZOWY * 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30g ( <i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ), SAŁATA MASŁOWA 15g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2192.15 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8859.12 kJ; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 68.55 g; Węglowodany ogółem: 308.64 g; suma cukrów prostych: 48.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; Sól: 6.83 g;		
<b>niedziela 2024-06-02</b>		
<b>Dieta: O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>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 WĘDZONA* 50g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt , POMIDOR 60g, BROKUŁY GOTOWANE 60g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g,	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), SOS KOPEKOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁKO, KUKURDZICA Z JOGI/ 100g ( <i>MLE</i> ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOT CZARNEJ PORZECZKI Z HIBISKUSEM B/CUKRU* 250ml,	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> ), POŁĘDWICA SOPOCKA WP 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), BUKIET JARZYN GOTOWANY* 80g ( <i>SEL</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i> ), PODPLÓMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2173.88 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8788.24 kJ; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 61.82 g; Węglowodany ogółem: 324.68 g; suma cukrów prostych: 82.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.81 g; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; Sól: 5.72 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-02</b>		
<b>Dieta: ŁATW.Z OGR.TŁ.</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), PIERS GOTOWANA WĘDZONA* 50g , DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt , JABŁKO PRAŻONE* 60g , CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g , HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml ,	ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), SOS KOPERKOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), JABŁKO PIECZONE* 150g , KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250ml ,	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 10g ( <i>MLE</i> ), POŁĘDWICA SOPOCKA WP 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ ZC * 250ml , BUKIET JARZYN GOTOWANY* 80g ( <i>SEL</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i> ), PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2143.90 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8665.09 kJ; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 54.34 g; Węglowodany ogółem: 338.80 g; suma cukrów prostych: 103.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.46 g; Błonnik pokarmowy: 30.11 g; Sól: 5.62 g;		
<b>niedziela 2024-06-02</b>		
<b>Dieta: Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60g , DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt , JABŁKO PRAŻONE* 60g , CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g , HERBATA B/CIUKRU* 250ml , <b>II Śniadanie:</b> CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15g ,	ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 200ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS KOPERKOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), JABŁKO PIECZONE* 150g , KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250ml , <b>Podwieczorek:</b> GALARETKA OWOCOWA* 150ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</i> ),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 10g ( <i>MLE</i> ), PASTA DROBIOWO-WARZYWNA* 100g ( <i>SEL</i> ), BUKIET JARZYN GOTOWANY* 80g ( <i>SEL</i> ), HERBATA ZC* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i> ), PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2269.88 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9191.14 kJ; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 66.81 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; suma cukrów prostych: 102.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Sól: 4.09 g;		
<b>niedziela 2024-06-02</b>		
<b>Dieta: BOGATOBIAŁKOWA</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>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> ), PIERS GOTOWANA WĘDZONA* 50g , DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt , SAŁATA MASŁOWA 10g , POMIDOR 60g , BROKUŁY GOTOWANE 60g , HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml , <b>II Śniadanie:</b> KANAPKA Z BUŁKI 50g, SAŁ, M.EX, SZYNKI Z INDYKA 20G* 1Pα ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ),	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), SOS KOPERKOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG/ 100g ( <i>MLE</i> ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250ml , <b>Podwieczorek:</b> KEFIR 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> ), POŁĘDWICA SOPOCKA WP 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), BUKIET JARZYN GOTOWANY* 80g ( <i>SEL</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i> ), PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2424.66 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9844.80 kJ; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 69.20 g; Węglowodany ogółem: 360.62 g; suma cukrów prostych: 90.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.75 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; Sól: 7.24 g;		
<b>niedziela 2024-06-02</b>		
<b>Dieta: DZIECIĘCA 4-9</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ), CHLEB RAZOWY * 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ * 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), PIERS GOTOWANA WĘDZONA* 30g , TWAROŻEK* 50g ( <i>MLE</i> ), POMIDOR 60g , BROKUŁY GOTOWANE 60g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml , <b>II Śniadanie:</b> WAFEL RYŻOWY 2 SZT* 20g ( <i>SEZ</i> ),	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM * 200ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g ( <i>MLE</i> ), FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), SOS KOPERKOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z KAP PEK, POMID, KUK Z JOG*/ 100g ( <i>MLE</i> ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250ml , <b>Podwieczorek:</b> TRUSKAWKI MROŻ W GALARETCIE OW* 150ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</i> ),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <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> ), POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 50g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), BUKIET JARZYN GOTOWANY* 80g ( <i>SEL</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ), BUDYŃ* 150ml ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1733.31 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 6945.53 kJ; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 254.08 g; suma cukrów prostych: 62.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.24 g; Błonnik pokarmowy: 27.32 g; Sól: 4.30 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-02</b>		
<b>Dieta: BEZGLUTENOWA</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ), CHLEB B/GLUTENOWY* 100g ( <i>ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 15g ( <i>MLE</i> ), PIERŚ GOTOWANA WĘDZONA* 50g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, POMIDOR 60g, BROKUŁY GOTOWANE 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> WAFEL RYŻOWY 2 SZT* 20g ( <i>SEZ</i> ),	ZJPA POMIDOROWA ZMAKARONEM B/ GLUT* 400ml ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), SURÓWKA Z KAP PEK, POMID, KUK Z JOG*/ 100g ( <i>MLE</i> ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250ml, <b>Podwieczorek:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	CHLEB B/GLUTENOWY* 120g ( <i>ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ), POŁĘDWICA SOPOCKA WP 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), BUKIET JARZYN GOTOWANY* 80g ( <i>SEL</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i> ), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g ( <i>SEZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2117.06 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8533.20 kJ; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 59.77 g; Węglowodany ogółem: 319.91 g; suma cukrów prostych: 92.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.90 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; Sól: 5.87 g;		
<b>niedziela 2024-06-02</b>		
<b>Dieta: PAKOWATA</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400ml ( <i>MLE</i> ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), SAŁATA MASŁOWA 10g, PIERŚ GOTOWANA WĘDZONA MIELONA* 50g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, BROKUŁY GOTOWANE B/ŁODYGI 60g, CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt,	ZJPA POMIDOROWA Z MAKARONEM MIX* 400ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g ( <i>MLE</i> ), PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), SOS KOPERKOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), JABŁKO PIECZONE* 150g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250ml, <b>Podwieczorek:</b> GALARETKA OWOCOWA* 150ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</i> ),	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MASŁO EXTRA 82% 10g ( <i>MLE</i> ), POŁĘDWICA SOPOCKA WP MIELONA* 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, ZJPA PAPA ZMIĘSEM* 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), BUKIET JARZYN GOTOWANY* 80g ( <i>SEL</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i> ), PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2193.30 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8864.44 kJ; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 64.21 g; Węglowodany ogółem: 323.71 g; suma cukrów prostych: 105.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.57 g; Błonnik pokarmowy: 34.47 g; Sól: 6.31 g;		
<b>niedziela 2024-06-02</b>		
<b>Dieta: PŁYNNA</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PŁYNNA* 400ml ( <i>JAJ, MLE</i> ), KISIEL SONDA* 150ml, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> KEFIR NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	PŁYNNA OB* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250ml, SOK POMIDOROWY* 1szt, <b>Podwieczorek:</b> JOGURT NATURALNY 150ml ( <i>MLE</i> ),	PŁYNNA KOL* 500ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), TWAROŻEK MIX* 110g ( <i>MLE</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> SOK POMIDOROWY* 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1957.47 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7869.34 kJ; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 67.71 g; Węglowodany ogółem: 238.74 g; suma cukrów prostych: 72.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; Sól: 5.30 g;		
<b>niedziela 2024-06-02</b>		
<b>Dieta: BOGATORESZTKOWA</b>		
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350ml ( <i>MLE</i> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <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% 15g ( <i>MLE</i> ), PIERŚ GOTOWANA WĘDZONA* 50g, DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, POMIDOR 60g, BROKUŁY GOTOWANE 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, <b>II Śniadanie:</b> WAFEL RYŻOWY 2 SZT* 20g ( <i>SEZ</i> ),	ZJPA POMIDOROWA ZMAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM* 400ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), RYŻBRAZOWY NA SYPKO* 200g, FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), SOS KOPERKOWY* 100ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG/ 100g ( <i>MLE</i> ), MARCHEW OPRÓSZANA* 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250ml, <b>Podwieczorek:</b> JABŁKO 150g,	CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i> ), CHLEB RAZOWY* 90g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <i>MLE</i> ), POŁĘDWICA SOPOCKA WP 70g ( <i>MLE, GOR, SO2</i> ), BUKIET JARZYN GOTOWANY* 80g ( <i>SEL</i> ), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, <b>Posiłek nocny:</b> PODPŁOMYKI 1 SZT 1szt ( <i>GLU, MLE</i> ), BUDYŃ B/C* 150ml ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2404.50 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9770.24 kJ; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 52.77 g; Węglowodany ogółem: 398.94 g; suma cukrów prostych: 95.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.16 g; Błonnik pokarmowy: 45.09 g; Sól: 6.12 g;		

Dietetyk