

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-27		
Dieta: PODSTAWOWA		
RYŻ NA MLEKU* 350ml (MLE), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, SER ŻÓŁTY 20g (MLE), POMIDOR 60g, RUKOLA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g (MLE), UDZIEC Z KURCZAKA PANIEROWANY* 110g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ), MIZERIA* 100g (MLE), JABŁKO 150g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), MARCHEW ŚW. W PŁASTRACH 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml Posiłek nocny: KEFIR NATURALNY 150ml (MLE), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2359.49 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9915.64 kJ; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 82.15 g; Węglowodany ogółem: 322.22 g; suma cukrów prostych: 72.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.07 g; Błonnik pokarmowy: 24.87 g; Sól: 10.05 g;		
czwartek 2024-06-27		
Dieta: PODSTAWOWA BEZ MLEKA		
RYŻ NA WYWARZE JARZ 350ml (MLE, SEL), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, JABŁKO PRAŻONE* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, RUKOLA* 15g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml,	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g (MLE), UDZIEC Z KURCZAKA PANIEROWANY* 110g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ), SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA ZOL/ 100g, JABŁKO 150g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNA KROJ* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), MARCHEW ŚW. W PŁASTRACH 80g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g Posiłek nocny: SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2424.18 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10175.01 kJ; Białko ogółem: 72.98 g; Tłuszcz: 82.85 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; suma cukrów prostych: 79.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Sól: 7.44 g;		
czwartek 2024-06-27		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA		
RYŻ NA MLEKU* 350ml (MLE), CHLEB GRAHAM* 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, TWARÓŻEK* 70g (MLE), RUKOLA* 15g, POMIDOR 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g (MLE), UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100g, JABŁKO 150g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB GRAHAM* 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g (MLE), MARCHEW ŚW. W PŁASTRACH 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, Posiłek nocny: KEFIR NATURALNY 150ml (MLE), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.61 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9625.84 kJ; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 76.26 g; Węglowodany ogółem: 309.08 g; suma cukrów prostych: 82.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.12 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; Sól: 7.39 g;		
czwartek 2024-06-27		
Dieta: ŁATWOSTR. BEZ MLEKA		
RYŻ NA WYWARZE JARZ 350ml (MLE, SEL), CHLEB GRAHAM* 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, JABŁKO PRAŻONE* 60g, POMIDOR 60g, RUKOLA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml,	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g (MLE), UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100g, JABŁKO 150g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB GRAHAM* 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), MARCHEW ŚW. W PŁASTRACH 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, Posiłek nocny: SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.31 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8726.95 kJ; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 68.26 g; Węglowodany ogółem: 307.87 g; suma cukrów prostych: 79.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.65 g; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; Sól: 6.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-27		
Dieta: ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA		
RYŻ NA MLEKU* 350ml (MLE), BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 20g (MLE), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, TWAROŻEK* 70g (MLE), POMIDOR B/SKÓRY 60g, MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR), II Śniadanie: CIASTO DROŻDŻOWE* 50g (GLU, JAJ, MLE),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g (MLE), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (GLU), SZPINAK GOTOWANY* 100g (GLU, MLE), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 120g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 20g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, Posiłek nocny: KEFIR NATURALNY 150ml (MLE), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2542.64 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10685.23 kJ; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 90.47 g; Węglowodany ogółem: 330.94 g; suma cukrów prostych: 75.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.88 g; Sól: 7.76 g;		
czwartek 2024-06-27		
Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL.		
RYŻ NA MLEKU* 350ml (MLE), BUŁKA GRAHAMKA* 1szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, TWAROŻEK* 70g (MLE), POMIDOR 60g, RUKOLA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR), II Śniadanie: KEFIR NATURALNY 150ml (MLE),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g (MLE), UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), MIZERIA* 100g (MLE), JABŁKO 150g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250ml, Podwieczorek: KISIEL B/C* 150ml,	CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 60g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ), 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, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, Posiłek nocny: KANAPKA Z CHLEBA RAZ 50G, M.EX, SAŁ, POL DROB ANI 20G 1Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2296.58 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9661.20 kJ; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 70.77 g; Węglowodany ogółem: 320.67 g; suma cukrów prostych: 72.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; Sól: 10.46 g;		
czwartek 2024-06-27		
Dieta: Z OGR.Ł/PRZYSW.WĘGL.B/S		
RYŻ NA MLEKU* 350ml (MLE), BUŁKA GRAHAMKA* 1szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYNKA WP GOTB/SOLI* 50g, TWAROŻEK* 70g (MLE), POMIDOR 60g, RUKOLA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR), II Śniadanie: KEFIR NATURALNY 150ml (MLE),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g (MLE), UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), MIZERIA* 100g (MLE), JABŁKO 150g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250ml, Podwieczorek: KISIEL B/C* 150ml,	CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g (MLE), SCHAB GOT B/SOLI* 70g, MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, Posiłek nocny: WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ), SOK POMIDOROWY* 1szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.69 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9602.61 kJ; Białko ogółem: 129.08 g; Tłuszcz: 70.76 g; Węglowodany ogółem: 296.41 g; suma cukrów prostych: 78.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.37 g; Błonnik pokarmowy: 29.25 g; Sól: 7.61 g;		
czwartek 2024-06-27		
Dieta: Z OGR. ŁATW PRZYSW. WĘGL. 1500		
RYŻ NA MLEKU* 150ml (MLE), CHLEB RAZOWY* 30g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ), MASŁO EXTRA 82% 5g (MLE), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, SAŁATA MASŁOWA 10g, TWAROŻEK* 50g (MLE), POMIDOR 60g, RUKOLA* 15g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR), II Śniadanie: KANAPKA Z CHL RAZ 30G, M.EX, SAŁ, SZYNKI Z INDYKA 20G* 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g (MLE), UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), MIZERIA* 100g (MLE), JABŁKO 150g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250ml, Podwieczorek: KISIEL B/C* 150ml,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ), CHLEB RAZOWY* 30g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 10g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 80g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, SAŁATA MASŁOWA 10g, Posiłek nocny: WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ), KEFIR NATURALNY 150ml (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1568.94 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 6599.82 kJ; Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 49.09 g; Węglowodany ogółem: 208.60 g; suma cukrów prostych: 57.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.49 g; Błonnik pokarmowy: 19.42 g; Sól: 8.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-27		
Dieta: Z OGR ŁATW PRZYŚW WĘGL1500B/ML		
RYŻ NA WYWARZE JARZ* 150ml (<i>MLE, SEL</i>), CHLEB RAZOWY * 30g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ* 30g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 5g (<i>MLE</i>), SAŁATA MASŁOWA 10g , POWIDŁA JABŁKOWE* 70g , SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g , HERBATA GRAN ZCYTRYNA B/CUKRU* 250ml , POMIDOR 60g , RUKOLA* 15g , II Śniadanie: KANAPKA Z CHL RAZ30G, M.EX, SAŁ, SZYNKI Z INDYKA 20G* 1Pα (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g (<i>MLE</i>), UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80g (<i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100g , KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250ml , JABŁKO 150g , Podwieczorek: KISIEL B/C* 150ml ,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ* 20g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</i>), CHLEB RAZOWY* 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 5g (<i>MLE</i>), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 80g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml , Posiłek nocny: SOK POMIDOROWY* 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (<i>SEZ</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1495.39 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 6277.64 kJ; Białko ogółem: 61.70 g; Tłuszcz: 46.86 g; Węglowodany ogółem: 219.00 g; suma cukrów prostych: 60.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.37 g; Błonnik pokarmowy: 27.79 g; Sól: 7.22 g;		
czwartek 2024-06-27		
Dieta: Z OGR ŁATW PRZYŚW WĘGL. B/ML		
RYŻ NA WYWARZE JARZ 350ml (<i>MLE, SEL</i>), BUŁKA GRAHAMKA* 1szt (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), CHLEB PSZENNO ŻYTNÍ* 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 15g (<i>MLE</i>), SAŁATA MASŁOWA 10g , POWIDŁA JABŁKOWE* 70g , SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g , HERBATA GRAN ZCYTRYNA B/CUKRU* 250ml , POMIDOR 60g , RUKOLA* 15g , II Śniadanie: KANAPKA Z CHL RAZ30G, M.EX, SAŁ, SZYNKI Z INDYKA 20G* 1Pα (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 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>), SOS WŁASNY* 100ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100g , KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250ml , JABŁKO 150g , Podwieczorek: KISIEL B/C* 150ml ,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ* 60g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</i>), CHLEB RAZOWY* 60g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15g (<i>MLE</i>), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 80g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml , Posiłek nocny: SOK POMIDOROWY* 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (<i>SEZ</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.61 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9076.52 kJ; Białko ogółem: 77.25 g; Tłuszcz: 71.82 g; Węglowodany ogółem: 318.40 g; suma cukrów prostych: 67.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.39 g; Błonnik pokarmowy: 37.09 g; Sól: 8.94 g;		
czwartek 2024-06-27		
Dieta: Z OGR ŁATW PRZYŚW WĘGLNISKOTŁ		
RYŻ NA MLEKU* 350ml (<i>MLE</i>), BUŁKA GRAHAMKA* 1szt (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), CHLEB PSZENNO ŻYTNÍ* 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU PSZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 10g (<i>MLE</i>), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g , TWAROŻEK* 70g (<i>MLE</i>), POWIDŁA JABŁKOWE* 70g , MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g , SAŁATA MASŁOWA 10g , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>), II Śniadanie: KANAPKA Z CHL RAZ30G, M.EX, SAŁ, SZYNKI Z INDYKA 20G* 1Pα (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 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>), SOS WŁASNY* 100ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (<i>GLU</i>), SZPINAK GOTOWANY* 100g (<i>GLU, MLE</i>), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250ml , Podwieczorek: KISIEL B/C* 150ml ,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ* 60g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ</i>), CHLEB RAZOWY* 60g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10g (<i>MLE</i>), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml , Posiłek nocny: WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (<i>SEZ</i>), KEFIR NATURALNY 150ml (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2297.69 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9661.50 kJ; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 68.86 g; Węglowodany ogółem: 322.74 g; suma cukrów prostych: 74.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; Sól: 8.56 g;		
czwartek 2024-06-27		
Dieta: O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ		
RYŻ NA MLEKU* 350ml (<i>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 WP. Z KOTŁA* 50g , TWAROŻEK* 70g (<i>MLE</i>), RUKOLA* 15g , POMIDOR 60g , SAŁATA MASŁOWA 10g , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 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>), SOS WŁASNY* 100ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100g , JABŁKO 150g , KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 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>), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 80g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml , Posiłek nocny: KEFIR NATURALNY 150ml (<i>MLE</i>), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (<i>SEZ</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2309.01 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9707.44 kJ; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 76.10 g; Węglowodany ogółem: 313.96 g; suma cukrów prostych: 83.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.09 g; Błonnik pokarmowy: 24.86 g; Sól: 7.39 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-27		
Dieta: O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M		
RYŻ NA WYWARZE JARZ 350ml (<i>MLE, SEL</i>), CHLEB RAZOWY * 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MASŁO EXTRA 82% 15g (<i>MLE</i>), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g , JABŁKO PRAŻONE* 60g , RUKOLA* 15g , POMIDOR 60g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/C UKRU* 250ml ,	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 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>), SOS WŁASNY* 100ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLI 100g , JABŁKO 150g , KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml ,	CHLEB RAZOWY * 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), BUŁKA PSZENNA KROJ* 80g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g (<i>MLE</i>), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), MARCHEW ŚW. W PIASTRACH 80g , SAŁATA MASŁOWA 10g , HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml , Posiłek nocny: SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt , WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (<i>SEZ</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2097.71 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8808.55 kJ; Białko ogółem: 71.07 g; Tłuszcz: 68.10 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g; suma cukrów prostych: 80.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.62 g; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; Sól: 6.53 g;		
czwartek 2024-06-27		
Dieta: ŁATW.Z OGR.TŁ.		
RYŻ 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>), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g , TWARÓŻEK* 70g (<i>MLE</i>), JABŁKO PRAŻONE* 60g , MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 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>), SOS WŁASNY* 100ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (<i>GLU</i>), SZPINAK GOTOWANY* 100g (<i>GLU, MLE</i>), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml ,	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g (<i>MLE</i>), CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g , SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml , Posiłek nocny: KEFIR NATURALNY 150ml (<i>MLE</i>), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (<i>SEZ</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2279.49 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9591.13 kJ; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 69.71 g; Węglowodany ogółem: 316.26 g; suma cukrów prostych: 77.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.74 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g; Sól: 7.60 g;		
czwartek 2024-06-27		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ		
RYŻ NA MLEKU* 350ml (<i>MLE</i>), BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g , TWARÓŻEK* 70g (<i>MLE</i>), MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g , JABŁKO PRAŻONE* 60g , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 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>), SOS WŁASNY* 100ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (<i>GLU</i>), SZPINAK GOTOWANY* 100g (<i>GLU, MLE</i>), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml ,	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g , SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml , Posiłek nocny: WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (<i>SEZ</i>), KEFIR NATURALNY 150ml (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2132.39 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8986.33 kJ; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 53.46 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; suma cukrów prostych: 77.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.15 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g; Sól: 7.57 g;		
czwartek 2024-06-27		
Dieta: Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ		
RYŻ 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>), TWARÓŻEK* 70g (<i>MLE</i>), SZYNKA WP. GOT B/SOLI* 50g , JABŁKO PRAŻONE* 60g , MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g , KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>), II Śniadanie: KEFIR NATURALNY 150ml (<i>MLE</i>),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g (<i>MLE</i>), PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), SOS WŁASNY* 100ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), BURACZKI OPRÓSZANE* 100g (<i>GLU</i>), SZPINAK GOTOWANY* 100g (<i>GLU, MLE</i>), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml , Podwieczorek: KISIEL B/C* 150ml ,	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10g (<i>MLE</i>), CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g , SCHAB GOT B/SOLI * 70g , HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml , Posiłek nocny: MIÓD JEDN 25g/op. 1szt , WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (<i>SEZ</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2425.70 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10212.52 kJ; Białko ogółem: 126.77 g; Tłuszcz: 72.50 g; Węglowodany ogółem: 327.28 g; suma cukrów prostych: 79.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.68 g; Błonnik pokarmowy: 22.19 g; Sól: 4.34 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-27		
Dieta: BOGATOBIAŁKOWA		
RYŻ NA MLEKU* 350ml (MLE), CHLEB RAZOWY * 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNNA KAJZERKA 1szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, TWAROŻEK* 70g (MLE), POMIDOR 60g, RUKOLA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR), II Śniadanie: KANAPKA Z BUŁKI 30g Z M.EX I SZYNKĄ Z INDYKA 30g * 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g (MLE), UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100g, JABŁKO 150g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, Podwieczorek: BUDYŃ* 150ml (MLE),	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 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, Posiłek nocny: KEFIR NATURALNY 150ml (MLE), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2570.97 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10810.64 kJ; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 83.21 g; Węglowodany ogółem: 354.20 g; suma cukrów prostych: 99.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.70 g; Sól: 8.66 g;		
czwartek 2024-06-27		
Dieta: NISKOBIĄTKOWA		
RYŻ NA WYWARZE JARZ 350ml (MLE, SEL), CHLEB RAZOWY * 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNNA KAJZERKA 1szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, PASTA WARZYWNA* 60g (SEL), SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, POMIDOR 60g, RUKOLA* 15g, II Śniadanie: CHRUPKI KUKURYDZ* 20g,	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMN B/MLEKA* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g (MLE), UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 40g (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, JABŁKO 150g, Podwieczorek: SOK JABŁKOWY* 200ml,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15g (MLE), RYŻ Z WARZYWAMI* 200g, MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, Posiłek nocny: WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ), SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.96 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9718.88 kJ; Białko ogółem: 51.56 g; Tłuszcz: 65.42 g; Węglowodany ogółem: 398.46 g; suma cukrów prostych: 114.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.51 g; Błonnik pokarmowy: 37.05 g; Sól: 3.40 g;		
czwartek 2024-06-27		
Dieta: DZIECIĘCA 1-3		
RYŻ NA MLEKU* 150ml (MLE), BUŁKA PSZENNNA KROJ * 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 5g (MLE), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 30g, TWAROŻEK* 50g (MLE), POMIDOR B/SKÓRY 60g, MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, II Śniadanie: BISZKOPTY B/CUKRU* 20g (GLU, JAJ, ORZ),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 150ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 75g (MLE), PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), BURACZKI OPRÓSZANE* 80g (GLU), JABŁKO PIECZONE* 100g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250ml, Podwieczorek: KISIEL B/C* 150ml,	BUŁKA PSZENNNA KROJ * 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 5g (MLE), CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, Posiłek nocny: WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ), JOGURT NATURALNY 150ml (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1167.76 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 4909.56 kJ; Białko ogółem: 54.27 g; Tłuszcz: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 164.57 g; suma cukrów prostych: 54.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.28 g; Błonnik pokarmowy: 15.52 g; Sól: 3.46 g;		
czwartek 2024-06-27		
Dieta: DZIECIĘCA 4-9		
RYŻ NA MLEKU* 150ml (MLE), CHLEB RAZOWY * 20g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNNA KAJZERKA 1szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 5g (MLE), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, TWAROŻEK* 50g (MLE), SAŁATA MASŁOWA 10g, POMIDOR 60g, RUKOLA* 15g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR), II Śniadanie: BISZKOPTY B/CUKRU* 20g (GLU, JAJ, ORZ),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100g (MLE), UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100g, JABŁKO 150g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, Podwieczorek: SOK JABŁKOWY* 200ml,	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB RAZOWY * 30g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 5g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, Posiłek nocny: KEFIR NATURALNY 150ml (MLE), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1756.33 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 7392.28 kJ; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 51.42 g; Węglowodany ogółem: 249.67 g; suma cukrów prostych: 95.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.44 g; Błonnik pokarmowy: 20.47 g; Sól: 5.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-27		
Dieta: DZIECIĘCA 10-18		
RYŻ NA MLEKU* 350ml (MLE), CHLEB RAZOWY * 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNNA KAJZERKA 1szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, TWAROŻEK* 70g (MLE), POMIDOR 60g, RUKOLA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR), II Śniadanie: BISZKOPTY B/CIUKRU* 20g (GLU, JAJ, ORZ),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g (MLE), UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ), SOS WŁASNY* 100ml (GLU, MLE, SEL), SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100g, JABŁKO 150g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, Podwieczorek: KISIEL B/C* 150ml,	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), CHLEB RAZOWY * 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), MARCHEW ŚW. W PŁASTRACH 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, Posiłek nocny: WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ), KEFIR NATURALNY 150ml (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2397.91 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10083.24 kJ; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 77.17 g; Węglowodany ogółem: 331.80 g; suma cukrów prostych: 93.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.41 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; Sól: 7.43 g;		
czwartek 2024-06-27		
Dieta: DZIECIĘCA POOPERACYJNA		
RYŻ NA MLEKU* 200ml (MLE), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYNKA WP. Z KOTŁA* 50g, TWAROŻEK* 70g (MLE), JABŁKO PRAŻONE* 60g, MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g, HERBATA GRAN ZCYTRYNĄ B/CIUKRU* 250ml, II Śniadanie: CHRUPKI KUKURYDZ* 20g,	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIANKI 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), SZPINAK GOTOWANY* 100g (GLU, MLE), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, Podwieczorek: SEREK NATURALNY HOM* 1szt (MLE),	BUŁKA PSZENNNA KROJ * 120g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, Posiłek nocny: KANAPKA Z BUŁKI 50G, M.EX, POL DROB ANI 20G 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2397.61 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10076.26 kJ; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 80.52 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; suma cukrów prostych: 58.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.31 g; Sól: 8.91 g;		
czwartek 2024-06-27		
Dieta: PAPKOWATA		
PŁATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400ml (GLU, MLE), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), SAŁATA MASŁOWA 10g, TWAROŻEK* 70g (MLE), SZYNKA WP. Z KOTŁA MIELONA* 50g, POMIDOR B/SKÓRY 60g, MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR), II Śniadanie: CIASTO DROŻDŻOWE* 50g (GLU, JAJ, MLE),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN MIX* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIANKI 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), SZPINAK GOTOWANY* 100g (GLU, MLE), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, Podwieczorek: SOK POMIDOROWY* 1szt,	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g, ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml (GLU, MLE, SEL), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, Posiłek nocny: WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ), KEFIR NATURALNY 150ml (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2339.44 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9837.51 kJ; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz: 73.15 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; suma cukrów prostych: 85.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.44 g; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; Sól: 8.44 g;		
czwartek 2024-06-27		
Dieta: PAPKOWATA CUKRZYCOWA		
PŁATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400ml (GLU, MLE), BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), TWAROŻEK* 70g (MLE), SZYNKA WP. Z KOTŁA MIELONA* 50g, POMIDOR B/SKÓRY 60g, MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR), II Śniadanie: CIASTO DROŻDŻOWE* 50g (GLU, JAJ, MLE),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN MIX* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIANKI 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), SZPINAK GOTOWANY* 100g (GLU, MLE), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250ml, Podwieczorek: SOK POMIDOROWY* 1szt,	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml (GLU, MLE, SEL), Posiłek nocny: WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ), KEFIR NATURALNY 150ml (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.51 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9718.72 kJ; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz: 73.15 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g; suma cukrów prostych: 78.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.44 g; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; Sól: 8.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-27 Dieta: PAPKOWATA BEZ MLEKA		
RYŻNA WYWARZYN MIX* 400ml (MLE, SEL), BUŁKA PSZENNĄ KROJ* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), SZYNKA WP. Z KOTŁA MIELONA* 50g, MIÓD JEDN 25g/op. 2szt, POMIDOR B/SKÓRY 60g, MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 60g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, II Śniadanie: CIASTO DROŻDŻOWE* 50g (GLU, JAJ, MLE),	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN MIX* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIANKI 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), SZPINAK GOTOWANY* 100g (GLU, MLE), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, Podwieczorek: GALARETKA OWOCOWA* 150ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ),	BUŁKA PSZENNĄ KROJ* 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 10g (MLE), SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 70g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 80g, ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400ml (GLU, MLE, SEL), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, Posiłek nocny: SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/CUK* 1szt, WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.18 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9092.27 kJ; Białko ogółem: 81.57 g; Tłuszcz: 61.52 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; suma cukrów prostych: 65.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; Sól: 6.10 g;		
czwartek 2024-06-27 Dieta: PŁYNNĄ		
RYŻNA MLEKU PŁYNNĄ* 400ml (JAJ, MLE), JOGURT NATURALNY 150ml (MLE), KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR), II Śniadanie: SOK JABŁKOWY* 200ml,	PŁYNNĄ OB* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, KISIEL* 150ml, Podwieczorek: GALARETKA OWOCOWA PŁYNNĄ* 150ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ),	PŁYNNĄ KOL* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL), TWAROŻEK MIX* 110g (MLE), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, Posiłek nocny: SOK POMIDOROWY* 1szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2032.91 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 8549.90 kJ; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 261.19 g; suma cukrów prostych: 88.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.89 g; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; Sól: 3.58 g;		
czwartek 2024-06-27 Dieta: SONDA		
SONDA MLECZNA* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE), JOGURT NATURALNY 150ml (MLE), KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR), II Śniadanie: SOK JABŁKOWY* 200ml,	SONDA OB* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL), KISIEL* 150ml, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, Podwieczorek: GALARETKA OWOCOWA PŁYNNĄ* 150ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ),	SONDA KOL* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL), KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200ml (GLU, MLE), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, Posiłek nocny: SOK POMIDOROWY* 1szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2336.27 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9810.49 kJ; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 83.42 g; Węglowodany ogółem: 298.79 g; suma cukrów prostych: 100.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Sól: 3.58 g;		
czwartek 2024-06-27 Dieta: SONDA BEZ MLEKA		
SONDA B/ MLEKA ŚN* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL), SOK WARZYWNO-OWOCOWY* 1szt, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR), II Śniadanie: SOK JABŁKOWY* 200ml,	KISIEL B/C* 150ml, SONDA B/MLEKA OB* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, Podwieczorek: GALARETKA OWOCOWA PŁYNNĄ* 150ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ),	SONDA B/ML KOL* 500ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL), KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200ml (GLU, MLE), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, Posiłek nocny: SOK POMIDOROWY* 1szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2284.05 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 9595.98 kJ; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 70.50 g; Węglowodany ogółem: 332.41 g; suma cukrów prostych: 98.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.00 g; Błonnik pokarmowy: 38.10 g; Sól: 3.38 g;		
czwartek 2024-06-27 Dieta: KLEIKOWA		
KLEIK ZKASZY MANNY* 400ml (GLU), SUCHARY* 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml,	KLEIK ZKASZY MANNY* 400ml (GLU), SUCHARY* 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), HERBATA Z/C* 250ml, Podwieczorek: GALARETKA OWOCOWA PŁYNNĄ* 150ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ),	KLEIK ZKASZY MANNY* 400ml (GLU), SUCHARY* 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), HERBATA Z/C* 250ml, Posiłek nocny: SUCHARY* 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 801.34 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 3391.02 kJ; Białko ogółem: 23.41 g; Tłuszcz: 9.41 g; Węglowodany ogółem: 155.37 g; suma cukrów prostych: 14.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 1.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g; Sól: 1.19 g;		
czwartek 2024-06-27 Dieta: PŁYNNĄ DZIECIĘCĄ		
RYŻNA MLEKU PŁYNNĄ* 400ml (JAJ, MLE), HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250ml, II Śniadanie: KISIEL* 150ml,	RYŻANKA* 400ml (SEL), KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, Podwieczorek: GALARETKA OWOCOWA* 150ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ),	BUDYŃ* 150ml (MLE), ZUPA GRYSIKOWA* 400ml (GLU, SEL), HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, Posiłek nocny: SEREK NATURALNY HOM* 1szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 942.20 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 3976.56 kJ; Białko ogółem: 50.94 g; Tłuszcz: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 139.71 g; suma cukrów prostych: 54.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.91 g; Błonnik pokarmowy: 8.33 g; Sól: 1.77 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-27		
Dieta: WEGETARIAŃSKA		
RYŻ NA MLEKU* 350ml (MLE), CHLEB RAZOWY * 40g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), MASŁO EXTRA 82% 15g (MLE), TWAROŻEK*/ 100g (MLE), DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2szt, POMIDOR 60g, RUKOLA* 15g, SAŁATA MASŁOWA 10g, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250ml (GLU, SOJ, MLE, GOR), II Śniadanie: SOK WARZYWNO-OWOCOWY B/ CUK* 1szt,	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400ml (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g (MLE), KOTLET SOJOWY* 100g, MIZERIA* 100g (MLE), JABŁKO 150g, KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250ml, Podwieczorek: SOK POMIDOROWY* 1szt,	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLUPSZ), CHLEB RAZOWY* 60g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15g (MLE), RYŻ Z JABŁKIEM* 200g (MLE), MARCHEW ŚW. W PLASTRACH 80g, SAŁATA MASŁOWA 10g, HERBATA OWOCOWA Z HIBISKUSEM B/C* 250ml, Posiłek nocny: KEFIR NATURALNY 150ml (MLE), WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10g (SEZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2507.85 kcal; Wartość energetyczna[kJ]: 10539.48 kJ; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 80.23 g; Węglowodany ogółem: 385.26 g; suma cukrów prostych: 126.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.01 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; Sól: 7.23 g;		

Dietetyk

.....