Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-11-01 niedziela	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Szynka wp 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka w sosie 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: **JAJ, SOJ, MLE, GOR** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek homogenizowany naturalny 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,9** **Białko ogółem [g] 106** **Tłuszcz [g] 78,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7** **Węglowodany ogółem [g] 253,9** **suma cukrów prostych [g] 33,1** **Sód [mg] 2 541,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,9**
	D01 Podstawowa Nefrologia	Zacierka na mleku 350 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Szynka wp 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka w sosie 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Jabłko suszone 1 szt	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: **JAJ, SOJ, MLE, GOR** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,5** **Białko ogółem [g] 116,9** **Tłuszcz [g] 58,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5** **Węglowodany ogółem [g] 322,5** **suma cukrów prostych [g] 84,8** **Sód [mg] 1 913,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8**
2026-11-02 poniedziałek	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: **MLE** Polędwica drobiowa 30 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: **GLU** Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Fasolka szparagowa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Sałatka makaronowa z brokułem 150 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SOJ, GOR** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,9** **Białko ogółem [g] 97,7** **Tłuszcz [g] 64,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **Węglowodany ogółem [g] 309,6** **suma cukrów prostych [g] 52,1** **Sód [mg] 2 079,5** **Błonnik pokarmowy [g] 37**
	D01 Podstawowa Nefrologia	Płatki ryżowe na mleku 350 g, Zawiera: **MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: **MLE** Miód 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: **GLU** Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Sałatka makaronowa z brokułem 150 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SOJ, GOR** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Mus owocowy 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,8** **Białko ogółem [g] 95,4** **Tłuszcz [g] 66** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7** **Węglowodany ogółem [g] 403,5** **suma cukrów prostych [g] 88,6** **Sód [mg] 1 843,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3**

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-03 wtorek	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Parówka 80 g Kechup 10 g Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Ziemniaki 150 g Filet z pieca 100 g, Zawiera: **SEL** Sałata z oliwą 30 g Woda z cytryną 200 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: **MLE**	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Ser żółty 40 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 866,4** **Białko ogółem [g] 97,2** **Tłuszcz [g] 65,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30** **Węglowodany ogółem [g] 236,4** **suma cukrów prostych [g] 33,8** **Sód [mg] 2 659,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8**
	D01 Podstawowa Nefrologia	Makaron na mleku 350 g, Zawiera: **GLU, MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Parówka 80 g Kechup 10 g Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Banany szt 1 szt	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Ziemniaki 150 g Filet z pieca 100 g, Zawiera: **SEL** Marchew oprószana 150 g, Zawiera: **GLU, MLE** Woda z cytryną 200 ml	Smoothie 250 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Ser żółty 40 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 739,4** **Białko ogółem [g] 97,3** **Tłuszcz [g] 101,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,7** **Węglowodany ogółem [g] 375,7** **suma cukrów prostych [g] 121,4** **Sód [mg] 2 292,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4**
2026-11-04 środa	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Polędwica wp 30 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Gruszka szt 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ziemniaki 150 g Zraz schabowy 80 g, Zawiera: **SEL** Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: **GLU, SEL** Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: **SEL** Woda z cytryną 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Szynka drobiowa 50 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek homogenizowany naturalny 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893,1** **Białko ogółem [g] 93,3** **Tłuszcz [g] 73,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8** **Węglowodany ogółem [g] 231,9** **suma cukrów prostych [g] 26,4** **Sód [mg] 2 521,8** **Błonnik pokarmowy [g] 33**
	D01 Podstawowa Nefrologia	Zacierka na mleku 350 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Polędwica wp 30 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ziemniaki 150 g Zraz schabowy 80 g, Zawiera: **SEL** Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: **GLU, SEL** Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: **SEL** Woda z cytryną 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Szynka drobiowa 50 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,1** **Białko ogółem [g] 114,7** **Tłuszcz [g] 62,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **Węglowodany ogółem [g] 320,1** **suma cukrów prostych [g] 72,9** **Sód [mg] 2 062** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5**

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-05 czwartek	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Ser żółty 40 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa 30 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ziemniaki 150 g Pulpet wieprzowy 80 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Sos koperkowy 70 g, Zawiera: **GLU, SEL** Kalafior 150 g Woda z cytryną 200 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: **MLE**	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: **JAJ, SOJ, GOR** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099** **Białko ogółem [g] 106,4** **Tłuszcz [g] 76,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7** **Węglowodany ogółem [g] 264,2** **suma cukrów prostych [g] 35,1** **Sód [mg] 3 809,1** **Błonnik pokarmowy [g] 35,9**
	D01 Podstawowa Nefrologia	Kaszka kukurydziana na mleku 350 g, Zawiera: **MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Ser żółty 40 g, Zawiera: **MLE** Miód 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Smoothie 250 ml	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ziemniaki 150 g Pulpet wieprzowy 80 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Sos koperkowy 70 g, Zawiera: **GLU, SEL** Kalafior 150 g Woda z cytryną 200 ml	Jabłko suszone 1 szt	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: **JAJ, SOJ, GOR** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 500,8** **Białko ogółem [g] 94** **Tłuszcz [g] 69,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1** **Węglowodany ogółem [g] 391,6** **suma cukrów prostych [g] 97,2** **Sód [mg] 2 966,3** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4**
2026-11-06 piątek	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: **JAJ** Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Papryka 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Makaron razowy z brokułem 300 g, Zawiera: **GLU** Woda z cytryną 200 ml	Serek homogenizowany naturalny 1 szt, Zawiera: **MLE**	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: **JAJ, SEL, GOR** Pomidory 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,3** **Białko ogółem [g] 79,5** **Tłuszcz [g] 71,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3** **Węglowodany ogółem [g] 299,1** **suma cukrów prostych [g] 51,5** **Sód [mg] 1 563,8** **Błonnik pokarmowy [g] 35,7**
	D01 Podstawowa Nefrologia	Ryż na mleku 350 g, Zawiera: **MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: **JAJ** Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Papryka 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Makaron z twarogiem 300 g Sos truskawkowy 70 g Woda z cytryną 200 ml	Kasza manna na gęsto z jabłkiem 200 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: **JAJ, SEL, GOR** Pomidory 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Mus owocowy 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,1** **Białko ogółem [g] 86,3** **Tłuszcz [g] 61,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24** **Węglowodany ogółem [g] 399** **suma cukrów prostych [g] 97,8** **Sód [mg] 1 504,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1**

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-07 sobota	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: **MLE** Polędwica wp 30 g, Zawiera: **SOJ** Ogórki kiszone 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa selerowa 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy 80 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Surówka z warzyw i jabłka 150 g, Zawiera: **SEL** Woda z cytryną 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Szynka z piersi 50 g, Zawiera: **SOJ** Pomidory 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 803,2** **Białko ogółem [g] 92,4** **Tłuszcz [g] 51,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3** **Węglowodany ogółem [g] 261** **suma cukrów prostych [g] 56,8** **Sód [mg] 2 687,2** **Błonnik pokarmowy [g] 36**
	D01 Podstawowa Nefrologia	Zacierka na mleku 350 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: **MLE** Polędwica wp 30 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa selerowa 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Kopytka 250 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: **GLU, SEL** Surówka z warzyw i jabłka 150 g, Zawiera: **SEL** Woda z cytryną 200 ml	Kisiel 250 g	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Szynka z piersi 50 g, Zawiera: **SOJ** Pomidory 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,5** **Białko ogółem [g] 89,7** **Tłuszcz [g] 48,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **Węglowodany ogółem [g] 357,9** **suma cukrów prostych [g] 86,2** **Sód [mg] 2 174,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9**
2026-11-08 niedziela	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Polędwica wp 30 g, Zawiera: **SOJ** Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: **MLE**	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Kasza bulgur 200 g, Zawiera: **GLU** Sztuka mięsa w sosie 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: **SEL** Woda z cytryną 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Ser żółty 40 g, Zawiera: **MLE** Pomidory 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,5** **Białko ogółem [g] 106,5** **Tłuszcz [g] 91,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40** **Węglowodany ogółem [g] 270,7** **suma cukrów prostych [g] 30** **Sód [mg] 3 073,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6**
	D01 Podstawowa Nefrologia	Płatki owsiane na mleku 350 g, Zawiera: **MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Polędwica wp 30 g, Zawiera: **SOJ** Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Smoothie 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Kasza bulgur 200 g, Zawiera: **GLU** Sztuka mięsa w sosie 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: **SEL** Woda z cytryną 200 ml	Jabłko suszone 1 szt	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Ser żółty 40 g, Zawiera: **MLE** Pomidory 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459,5** **Białko ogółem [g] 97,7** **Tłuszcz [g] 80** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **Węglowodany ogółem [g] 353,3** **suma cukrów prostych [g] 97,3** **Sód [mg] 2 068,5** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1**

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-09 poniedziałek	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Ser twarogowy 50 g, Zawiera: **MLE** Polędwica drobiowa 30 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	Zupa kalafiorowa 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Spaghetti 250 g, Zawiera: **GLU, SEL** Woda z cytryną 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z jarzyn z koncentratem 70 g, Zawiera: **SEL** Pomidory 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,7** **Białko ogółem [g] 86,4** **Tłuszcz [g] 56** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3** **Węglowodany ogółem [g] 291** **suma cukrów prostych [g] 54,5** **Sód [mg] 1 692** **Błonnik pokarmowy [g] 33,6**
	D01 Podstawowa Nefrologia	Kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: **GLU, MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Ser twarogowy 50 g, Zawiera: **MLE** Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Biszkopty 30 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE, SEZ**	Zupa kalafiorowa 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Spaghetti 250 g, Zawiera: **GLU, SEL** Woda z cytryną 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z jarzyn z koncentratem 70 g, Zawiera: **SEL** Pomidory 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Mus owocowy 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,9** **Białko ogółem [g] 80,7** **Tłuszcz [g] 52,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3** **Węglowodany ogółem [g] 370** **suma cukrów prostych [g] 90,6** **Sód [mg] 1 360,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26,3**
2026-11-10 wtorek	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Szynka wp 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: **JAJ** Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Barszcz biały 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ryż 150 g Filet z kurczaka w sosie 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: **JAJ, SOJ, GOR** Pomidory 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,8** **Białko ogółem [g] 100,3** **Tłuszcz [g] 74,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **Węglowodany ogółem [g] 294,9** **suma cukrów prostych [g] 49,7** **Sód [mg] 3 076,9** **Błonnik pokarmowy [g] 36,1**
	D01 Podstawowa Nefrologia	Kaszka kukurydziana na mleku 350 g, Zawiera: **MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Szynka wp 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: **JAJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Banany szt 1 szt	Barszcz biały 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ryż 150 g Filet z kurczaka w sosie 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Bułka z wędliną 80 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: **JAJ, SOJ, GOR** Pomidory 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 631,8** **Białko ogółem [g] 117,5** **Tłuszcz [g] 82,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3** **Węglowodany ogółem [g] 369,2** **suma cukrów prostych [g] 78,6** **Sód [mg] 3 166,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,3**