Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-12-01 do dnia 2026-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-12-01 wtorek	D01 Podstawowa Nefrologia	Zacierka na mleku 350 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasztet 50 g, Zawiera: **SOJ** Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml, Zawiera: **SEL** Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Fasolka szparagowa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Smoothie 1 ml	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	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,9** **Białko ogółem [g] 102,1** **Tłuszcz [g] 71** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **Węglowodany ogółem [g] 289,3** **suma cukrów prostych [g] 56,1** **Sód [mg] 1 859,7** **Błonnik pokarmowy [g] 21,9**
	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasztet 50 g, Zawiera: **SOJ** Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml, Zawiera: **SEL** Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Fasolka szparagowa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **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	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 891,8** **Białko ogółem [g] 92,2** **Tłuszcz [g] 67,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Węglowodany ogółem [g] 244,4** **suma cukrów prostych [g] 47,5** **Sód [mg] 1 940,8** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9**
2026-12-02 środa	D01 Podstawowa Nefrologia	Płatki kukurydziane na mleku 350 g, Zawiera: **MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Polędwica wp 40 g, Zawiera: **SOJ** Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Krupnik 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Ziemniaki 200 g Pulpet mięsno-ryżowy 80 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Sos pomidorowy 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** Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 534,9** **Białko ogółem [g] 117,3** **Tłuszcz [g] 60,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **Węglowodany ogółem [g] 396,3** **suma cukrów prostych [g] 78,2** **Sód [mg] 2 216,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2**

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-12-01 do dnia 2026-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-12-02 środa	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Polędwica wp 40 g, Zawiera: **SOJ** Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Papryka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Krupnik 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Ziemniaki 200 g Pulpet mięsno-ryżowy 80 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Sos pomidorowy 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** Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek homogenizowany naturalny 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,2** **Białko ogółem [g] 98,6** **Tłuszcz [g] 72** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1** **Węglowodany ogółem [g] 320,3** **suma cukrów prostych [g] 40,9** **Sód [mg] 2 215,4** **Błonnik pokarmowy [g] 41,9**
2026-12-03 czwartek	D01 Podstawowa Nefrologia	Ryż na mleku 350 g, Zawiera: **MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Ser twarogowy 40 g, Zawiera: **MLE** Szynka drobiowa 30 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Gruszka szt 1 szt	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Naleśniki z serem 250 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Sos truskawkowy 70 g Woda z cytryną 200 ml	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Sałatka ziemniaczana 150 g, Zawiera: **JAJ, SOJ, GOR** Papryka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,7** **Białko ogółem [g] 115,7** **Tłuszcz [g] 91** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2** **Węglowodany ogółem [g] 494,1** **suma cukrów prostych [g] 192,3** **Sód [mg] 4 397,7** **Błonnik pokarmowy [g] 23,4**
	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Ser twarogowy 40 g, Zawiera: **MLE** Szynka drobiowa 30 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Gruszka szt 1 szt	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Makaron razowy z brokułem 300 g, Zawiera: **GLU** Woda z cytryną 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Sałatka ziemniaczana 150 g, Zawiera: **JAJ, SOJ, GOR** Papryka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,6** **Białko ogółem [g] 67,5** **Tłuszcz [g] 54,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7** **Węglowodany ogółem [g] 470,9** **suma cukrów prostych [g] 149,1** **Sód [mg] 4 279,8** **Błonnik pokarmowy [g] 34,2**

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-12-01 do dnia 2026-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-12-04 piątek	D01 Podstawowa Nefrologia	Kaszka kukurydziana na mleku 350 g, Zawiera: **MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ziemniaki 200 g Ryba z pieca 90 g, Zawiera: **RYB, SEL** Surówka z warzyw i jabłka 150 g, Zawiera: **SEL** 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** Twarożek z koperkiem 50 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,3** **Białko ogółem [g] 89,8** **Tłuszcz [g] 64,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **Węglowodany ogółem [g] 328,2** **suma cukrów prostych [g] 57,5** **Sód [mg] 2 160,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4**
	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ziemniaki 200 g Ryba z pieca 90 g, Zawiera: **RYB, SEL** Surówka z warzyw 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** Twarożek z koperkiem 50 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 816,6** **Białko ogółem [g] 73,5** **Tłuszcz [g] 57,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6** **Węglowodany ogółem [g] 270,6** **suma cukrów prostych [g] 43,2** **Sód [mg] 2 069,4** **Błonnik pokarmowy [g] 38,5**
2026-12-05 sobota	D01 Podstawowa Nefrologia	Zacierka na mleku 350 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Polędwica drobiowa 40 g, Zawiera: **SOJ** Miód 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa selerowa 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ryż z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 70 g, Zawiera: **MLE** Woda z cytryną 200 ml	Mus owocowy 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** Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 463** **Białko ogółem [g] 72,9** **Tłuszcz [g] 64** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **Węglowodany ogółem [g] 413,7** **suma cukrów prostych [g] 84,4** **Sód [mg] 2 634,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7**

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-12-01 do dnia 2026-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-12-05 sobota	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Polędwica drobiowa 40 g, Zawiera: **SOJ** Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa selerowa 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ryż z warzywami 300 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** Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,8** **Białko ogółem [g] 76,9** **Tłuszcz [g] 55,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8** **Węglowodany ogółem [g] 299,7** **suma cukrów prostych [g] 31** **Sód [mg] 3 163,6** **Błonnik pokarmowy [g] 37,8**
2026-12-06 niedziela	D01 Podstawowa Nefrologia	Płatki ryżowe 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 Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Biszkopty 30 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE, SEZ**	Rosół z makaronem 350 ml Kasza jęczmienna 200 g, Zawiera: **GLU** Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Kalafior 150 g Woda z cytryną 200 ml	Budyń 250 g, Zawiera: **MLE**	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Polędwica drobiowa 50 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,1** **Białko ogółem [g] 103,3** **Tłuszcz [g] 62,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **Węglowodany ogółem [g] 1 013,1** **suma cukrów prostych [g] 381,6** **Sód [mg] 5 202,8** **Błonnik pokarmowy [g] 347,6**
	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	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** Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Kasza jęczmienna 200 g, Zawiera: **GLU** Gulasz wieprzowy 150 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** Polędwica drobiowa 50 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 964** **Białko ogółem [g] 111,7** **Tłuszcz [g] 64,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Węglowodany ogółem [g] 249,3** **suma cukrów prostych [g] 39,8** **Sód [mg] 2 616,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8**

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-12-01 do dnia 2026-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-12-07 poniedziałek	D01 Podstawowa Nefrologia	Płatki owsiane na mleku 350 g, Zawiera: **MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Parówka 80 g Ketchup 1 g Twarożek 40 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Smoothie 250 ml	Zupa brokułowa 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** Sałatka jarzynowa 150 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 773** **Białko ogółem [g] 101,5** **Tłuszcz [g] 94,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2** **Węglowodany ogółem [g] 722,3** **suma cukrów prostych [g] 128,6** **Sód [mg] 44 630,2** **Błonnik pokarmowy [g] 41**
	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Parówka 80 g Ketchup 1 g Twarożek 40 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	Zupa brokułowa 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Spaghetti 250 g, Zawiera: **GLU, SEL** Woda z cytryną 200 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: **MLE**	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Sałatka jarzynowa 150 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,6** **Białko ogółem [g] 109** **Tłuszcz [g] 95,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35** **Węglowodany ogółem [g] 615,9** **suma cukrów prostych [g] 59** **Sód [mg] 45 152,8** **Błonnik pokarmowy [g] 39,8**
2026-12-08 wtorek	D01 Podstawowa Nefrologia	Kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: **GLU, MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Szynka drobiowa 40 g, Zawiera: **SOJ** Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: **SEL** Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 250 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,4** **Białko ogółem [g] 76,9** **Tłuszcz [g] 77,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3** **Węglowodany ogółem [g] 347,9** **suma cukrów prostych [g] 73** **Sód [mg] 2 256,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7**

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-12-01 do dnia 2026-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-12-08 wtorek	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Szynka drobiowa 40 g, Zawiera: **SOJ** Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: **SEL** Ziemniaki 200 g Filet z pieca 100 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** Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 681,8** **Białko ogółem [g] 82,9** **Tłuszcz [g] 52,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9** **Węglowodany ogółem [g] 234,4** **suma cukrów prostych [g] 28,6** **Sód [mg] 2 218,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30**
2026-12-09 środa	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 drobiowa 40 g, Zawiera: **SOJ** Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ziemniaki 200 g Pulpet drobiowy 80 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Sos koperkowy 70 g, Zawiera: **GLU, SEL** Marchew oprószana 150 g, Zawiera: **GLU** 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** 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] 2 390,5** **Białko ogółem [g] 122,5** **Tłuszcz [g] 55,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4** **Węglowodany ogółem [g] 365,5** **suma cukrów prostych [g] 81,4** **Sód [mg] 2 142,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7**
	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Szynka drobiowa 40 g, Zawiera: **SOJ** Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ziemniaki 200 g Pulpet drobiowy 80 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Sos koperkowy 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** 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] 2 106,8** **Białko ogółem [g] 104,3** **Tłuszcz [g] 72,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7** **Węglowodany ogółem [g] 280,2** **suma cukrów prostych [g] 38,2** **Sód [mg] 2 601,7** **Błonnik pokarmowy [g] 40,6**

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-12-01 do dnia 2026-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-12-10 czwartek	D01 Podstawowa Nefrologia	Płatki kukurydziane na mleku 350 g, Zawiera: **MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Polędwica wp 30 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Gruszka szt 1 szt	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Kasza bulgur 200 g, Zawiera: **GLU** 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	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z kurczaka z warzywami 70 g, Zawiera: **JAJ, SEL, GOR** Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,6** **Białko ogółem [g] 100,4** **Tłuszcz [g] 72,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2** **Węglowodany ogółem [g] 353,8** **suma cukrów prostych [g] 54,8** **Sód [mg] 2 752** **Błonnik pokarmowy [g] 36**
	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Polędwica wp 30 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Gruszka szt 1 szt	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Kasza bulgur 200 g, Zawiera: **GLU** 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	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z kurczaka z warzywami 70 g, Zawiera: **JAJ, SEL, GOR** Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,7** **Białko ogółem [g] 86,9** **Tłuszcz [g] 67,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9** **Węglowodany ogółem [g] 294,5** **suma cukrów prostych [g] 36,3** **Sód [mg] 2 302,3** **Błonnik pokarmowy [g] 42,3**