

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-10-11 niedziela	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ryż 200 g Potrawka z kurczaka 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka drobiowa 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 260,4 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 286,2 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sód [mg] 3 219,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	D01 Podstawowa Nefrologia	Platki owsiane na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Miód 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko suszone 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ryż 200 g Potrawka z kurczaka 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Budyń 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka drobiowa 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 472,8 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 366,8 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sód [mg] 1 883 Błonnik pokarmowy [g] 22
2026-10-12 poniedziałek	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Parówka 100 g Ketchup 10 g Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Serek homogenizowany naturalny 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Kasza bulgur 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Pulpet wieprzowy 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Sos pomidorowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 469,2 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 102,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 299 suma cukrów prostych [g] 35,2 Sód [mg] 3 017,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,7

2026-10-12 poniedziałek	D01 Podstawowa Nefrologia	Zacierka na mleku 350 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Parówka 100 g Ketchup 10 g Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Kasza bulgur 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Pulpet wieprzowy 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Sos pomidorowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 665,6 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 364,5 suma cukrów prostych [g] 90 Sód [mg] 2 481,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szyńka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kurczak gotowany 120 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Sałata z oliwą 30 g Woda z cytryną 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 088,7 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 279,9 suma cukrów prostych [g] 47,3 Sód [mg] 2 959 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
	D01 Podstawowa Nefrologia	Płatki ryżowe na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szyńka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Banany szt 1 szt	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kurczak gotowany 120 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Sałata z oliwą 30 g Woda z cytryną 200 ml	Bułka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Smoothie 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 624,4 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 407,4 suma cukrów prostych [g] 115,1 Sód [mg] 3 030,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5

2026-10-14 środa	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szyńka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z warzyw i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka ziemniaczana 150 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 015,3 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 272,4 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sód [mg] 2 403,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
	D01 Podstawowa Nefrologia	Kaszka kukurydziana na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szyńka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z warzyw i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Kisiel 250 g	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka ziemniaczana 150 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 271,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 346,8 suma cukrów prostych [g] 95,2 Sód [mg] 2 226,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
2026-10-15 czwartek	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szyńka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Ser żółty 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Serek homogenizowany naturalny 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Krupnik 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Pulpet drobiowy 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> Sos koperkowy 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Ogórki kiszone 150 g Woda z cytryną 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szyńkowa 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 136 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Węglowodany ogółem [g] 275,2 suma cukrów prostych [g] 22,3 Sód [mg] 4 081,9 Błonnik pokarmowy [g] 34
	D01 Podstawowa Nefrologia	Zacierka na mleku 350 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szyńka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Ser żółty 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Krupnik 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Pulpet drobiowy 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> Sos koperkowy 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szyńkowa 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 553,5 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 367,1 suma cukrów prostych [g] 74 Sód [mg] 2 663 Błonnik pokarmowy [g] 25,8

2026-10-16 piątek	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostrawnych, węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa kalafiorowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron razowy z brokulem 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> Sos truskawkowy 70 g Woda z cytryną 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 046,7 Białko ogółem [g] 65,3 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 327,8 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sód [mg] 2 180,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,7
	D01 Podstawowa Nefrologia	Płatki kukurydziane na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko suszone 1 szt	Zupa kalafiorowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 250 g, Zawiera: <u>GLU</u> Sos truskawkowy 70 g Woda z cytryną 200 ml	Kasza manna na gęsto z jabłkiem 200 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 535,6 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 418,7 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sód [mg] 2 417,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
2026-10-17 sobota	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostrawnych, węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa 150 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Surówka z selera i jabłka 75 g, Zawiera: <u>SEL</u> Filet z kurczaka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 1 651,5 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 226 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sód [mg] 1 870,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5

2026-10-17 sobota	D01 Podstawowa Nefrologia	Kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica drobiowa 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Banany szt 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Kopytka 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 115,5 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 329,6 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sód [mg] 2 003,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica wp 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Kasza bulgur 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Sztuka mięsa w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Sałata z jogurtem 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Woda z cytryną 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 1 951,7 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 244,6 suma cukrów prostych [g] 34,7 Sód [mg] 2 678,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
2026-10-18 niedziela	D01 Podstawowa Nefrologia	Płatki owsiane na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Kasza bulgur 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Sztuka mięsa w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Sałata z jogurtem 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Woda z cytryną 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Smoothie 1 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 139,3 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 312,1 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sód [mg] 1 816,9 Błonnik pokarmowy [g] 22

2026-10-19 poniedziałek	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostrawnych, węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: GLU Masło 10g 1 szt, Zawiera: MLE Ser żółty 40 g, Zawiera: MLE Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: MLE Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: MLE	Zupa ryżowa 150 ml, Zawiera: SEL Ziemniaki 80 g Filet z pieca 70 g, Zawiera: SEL Surówka z marchewki i jabłka 75 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 Polędwica drobiowa 50 g, Zawiera: SOJ Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna [kcal] 1 716,1 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 202,1 suma cukrów prostych [g] 37,1 Sód [mg] 3 097,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	D01 Podstawowa Nefrologia	Zacierka na mleku 350 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: GLU Masło 10g 1 szt, Zawiera: MLE Ser żółty 40 g, Zawiera: MLE Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: MLE Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko suszone 1 szt	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: SEL Ziemniaki 200 g Filet z pieca 100 g, Zawiera: 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 Polędwica drobiowa 50 g, Zawiera: SOJ Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 228 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 332,8 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sód [mg] 2 620,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostrawnych, węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: GLU Masło 10g 1 szt, Zawiera: MLE Kielbaska na ciepło 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: MLE Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: MLE	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Ziemniaki 200 g Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: GLU, SEL Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: SEL Woda z cytryną 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: MLE	Chleb razowy 100 g, Zawiera: GLU Masło 10g 1 szt, Zawiera: MLE Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70 g, Zawiera: JAJ, SOJ, MLE, GOR Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE	Wartość energetyczna [kcal] 2 256,4 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 269,8 suma cukrów prostych [g] 49 Sód [mg] 3 159,8 Błonnik pokarmowy [g] 34

2026-10-20 wtorek	D01 Podstawowa Nefrologia	Płatki ryżowe na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Kielbaska na ciepło 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Rzodkiewka 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Kluski śląskie 150 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 604,9 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 339,1 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sód [mg] 3 022,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
-------------------	---------------------------	---	---	---	----------------------------------	---	---	--