Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-11-11 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** Parówka 80 g Ketchup 10 g Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Gruszka szt 1 szt	Zupa jarzynowa 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy 80 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Sos koperkowy 70 g, Zawiera: **GLU, SEL** Sałata z pomidorem i jogurtem 100 g, Zawiera: **MLE** 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** Pomidory 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Banany szt 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,9** **Białko ogółem [g] 89,9** **Tłuszcz [g] 65,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Węglowodany ogółem [g] 322,3** **suma cukrów prostych [g] 61,6** **Sód [mg] 2 131,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4**
	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Parówka 80 g Ketchup 10 g Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Gruszka szt 1 szt	Zupa jarzynowa 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy 80 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Sos koperkowy 70 g, Zawiera: **GLU, SEL** Sałata z pomidorem i jogurtem 100 g, Zawiera: **MLE** 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 twarogu i wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: **JAJ, SOJ, MLE, GOR** Papryka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 900,1** **Białko ogółem [g] 97** **Tłuszcz [g] 68** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30** **Węglowodany ogółem [g] 242** **suma cukrów prostych [g] 32,6** **Sód [mg] 2 775** **Błonnik pokarmowy [g] 32**
2026-11-12 czwartek	D01 Podstawowa Nefrologia	Płatki owsiane na mleku 350 g, Zawiera: **MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasztet 50 g, Zawiera: **SOJ** Polędwica drobiowa 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Herbatniki 1 szt, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ziemniaki 200 g Kurczak gotowany 100 g, Zawiera: **SEL** Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: **GLU, SEL** Marchew oprószana 150 g, Zawiera: **GLU, MLE** 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** 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] 2 851,9** **Białko ogółem [g] 119,1** **Tłuszcz [g] 116,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 60,9** **Węglowodany ogółem [g] 347** **suma cukrów prostych [g] 71,6** **Sód [mg] 2 002,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9**

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-12 czwartek	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasztet 50 g, Zawiera: **SOJ** Polędwica drobiowa 40 g, Zawiera: **SOJ** Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: **MLE**	Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ziemniaki 200 g Kurczak gotowany 100 g, Zawiera: **SEL** Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: **GLU, SEL** Seler gotowany 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] 2 265,2** **Białko ogółem [g] 113,2** **Tłuszcz [g] 88,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5** **Węglowodany ogółem [g] 274,4** **suma cukrów prostych [g] 25,3** **Sód [mg] 3 057,1** **Błonnik pokarmowy [g] 38,2**
2026-11-13 piątek	D01 Podstawowa Nefrologia	Makaron 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** Miód 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Ziemniaki 200 g Ryba z pieca 90 g, Zawiera: **RYB, SEL** Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: **SEL** Woda z cytryną 200 ml	Mus owocowy 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	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,4** **Białko ogółem [g] 84,2** **Tłuszcz [g] 59,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2** **Węglowodany ogółem [g] 367,3** **suma cukrów prostych [g] 71,5** **Sód [mg] 2 191,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7**
	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Ser twarogowy 50 g, Zawiera: **MLE** Szynka wp 30 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Ziemniaki 200 g Ryba z pieca 90 g, Zawiera: **RYB, 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** Ser żółty 40 g, Zawiera: **MLE** Pomidory 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 892,4** **Białko ogółem [g] 79,1** **Tłuszcz [g] 58,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9** **Węglowodany ogółem [g] 282,2** **suma cukrów prostych [g] 37,7** **Sód [mg] 2 435,1** **Błonnik pokarmowy [g] 37,6**

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-14 sobota	D01 Podstawowa Nefrologia	Płatki kukurydziane 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** Szynka drobiowa 30 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ryż z jabłkiem 300 g Sos waniliowy 70 g, Zawiera: **MLE** Woda z cytryną 200 ml	Smoothie 250 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Polędwica wp 50 g, Zawiera: **SOJ** Papryka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,5** **Białko ogółem [g] 83,7** **Tłuszcz [g] 59,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Węglowodany ogółem [g] 414,9** **suma cukrów prostych [g] 133** **Sód [mg] 2 459,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5**
	D03 Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Szynka drobiowa 30 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ryż z warzywami 300 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 wp 50 g, Zawiera: **SOJ** Papryka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,4** **Białko ogółem [g] 76,2** **Tłuszcz [g] 56,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **Węglowodany ogółem [g] 310,4** **suma cukrów prostych [g] 43** **Sód [mg] 2 436,4** **Błonnik pokarmowy [g] 36,2**
2026-11-15 niedziela	D01 Podstawowa Nefrologia	Płatki ryżowe 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	Jabłko suszone 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Ziemniaki 200 g Filet z pieca 100 g, Zawiera: **SEL** Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Budyń 250 g, Zawiera: **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	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,8** **Białko ogółem [g] 100,2** **Tłuszcz [g] 61,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8** **Węglowodany ogółem [g] 335,7** **suma cukrów prostych [g] 71,4** **Sód [mg] 2 348,3** **Błonnik pokarmowy [g] 21,4**

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-15 niedziela	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Ser żółty 40 g, Zawiera: **MLE** Szynka drobiowa 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: **MLE**	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Ziemniaki 200 g Filet z pieca 100 g, Zawiera: **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	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,2** **Białko ogółem [g] 111,3** **Tłuszcz [g] 73,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4** **Węglowodany ogółem [g] 244,4** **suma cukrów prostych [g] 32,5** **Sód [mg] 3 686** **Błonnik pokarmowy [g] 31,2**
2026-11-16 poniedziałek	D01 Podstawowa Nefrologia	Zacierka na mleku 350 g, Zawiera: **GLU, JAJ, 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** Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Mus owocowy 1 szt	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Kasza jęczmienna 200 g, Zawiera: **GLU** Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Fasolka szparagowa gotowana 150 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** Polędwica wp 50 g, Zawiera: **SOJ** Pomidory 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Smoothie 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,1** **Białko ogółem [g] 102,3** **Tłuszcz [g] 56,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3** **Węglowodany ogółem [g] 431,6** **suma cukrów prostych [g] 134,3** **Sód [mg] 1 820,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6**
	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	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** Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Serek wiejski 150 g, Zawiera: **MLE**	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Kasza jęczmienna 200 g, Zawiera: **GLU** Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Fasolka szparagowa gotowana 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** Polędwica wp 50 g, Zawiera: **SOJ** Pomidory 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226** **Białko ogółem [g] 111,9** **Tłuszcz [g] 72,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7** **Węglowodany ogółem [g] 300,1** **suma cukrów prostych [g] 44,1** **Sód [mg] 2 843,1** **Błonnik pokarmowy [g] 37,3**

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-17 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** Kiełbaska na ciepło 80 g Ketchup 10 g Twarożek 40 g, Zawiera: **MLE** Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 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** Polędwica wp 50 g, Zawiera: **SOJ** Pomidory 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Sok warzywno-owocowy 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,4** **Białko ogółem [g] 105,4** **Tłuszcz [g] 57,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Węglowodany ogółem [g] 297,1** **suma cukrów prostych [g] 66,9** **Sód [mg] 3 004,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7**
	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Kiełbaska na ciepło 80 g Ketchup 10 g Twarożek 40 g, Zawiera: **MLE** Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 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** Polędwica wp 50 g, Zawiera: **SOJ** Pomidory 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Sok warzywno-owocowy 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 763,5** **Białko ogółem [g] 92** **Tłuszcz [g] 52,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7** **Węglowodany ogółem [g] 248,2** **suma cukrów prostych [g] 51,2** **Sód [mg] 3 020,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,8**
2026-11-18 środa	D01 Podstawowa Nefrologia	Płatki owsiane na mleku 350 g, Zawiera: **MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Szynka drobiowa 30 g, Zawiera: **SOJ** Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Papryka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Biszkopty 30 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE, SEZ**	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Makaron 200 g, Zawiera: **GLU** Sos mięsno-warzywny 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Woda z cytryną 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasztet 50 g, Zawiera: **SOJ** Pomidory 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 535,6** **Białko ogółem [g] 114,9** **Tłuszcz [g] 78,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **Węglowodany ogółem [g] 354,1** **suma cukrów prostych [g] 84,6** **Sód [mg] 1 889,5** **Błonnik pokarmowy [g] 23**

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-18 środa	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Szynka drobiowa 30 g, Zawiera: **SOJ** Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Papryka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Makaron razowy 200 g, Zawiera: **GLU** Sos mięsno-warzywny 150 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** Pasztet 50 g, Zawiera: **SOJ** Pomidory 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek homogenizowany naturalny 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,3** **Białko ogółem [g] 107,8** **Tłuszcz [g] 84,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4** **Węglowodany ogółem [g] 261,4** **suma cukrów prostych [g] 34** **Sód [mg] 2 336,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4**
2026-11-19 czwartek	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 30 g, Zawiera: **SOJ** Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Gruszka szt 1 szt	Zupa kalafiorowa 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ryż 200 g Pulpet drobiowy 80 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: **GLU, SEL** Surówka z marchewki i jabłka 150 g 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 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] 2 196,8** **Białko ogółem [g] 93,8** **Tłuszcz [g] 48,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6** **Węglowodany ogółem [g] 361,3** **suma cukrów prostych [g] 56,6** **Sód [mg] 1 847,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9**
	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Szynka drobiowa 30 g, Zawiera: **SOJ** Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Gruszka szt 1 szt	Zupa kalafiorowa 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ryż 200 g Pulpet drobiowy 80 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Sos jarzynowy 70 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 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] 1 930,4** **Białko ogółem [g] 81,1** **Tłuszcz [g] 49,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3** **Węglowodany ogółem [g] 309,6** **suma cukrów prostych [g] 37,3** **Sód [mg] 2 304,9** **Błonnik pokarmowy [g] 40**

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-20 piątek	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 twarogowy 50 g, Zawiera: **MLE** Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Jabłko 1 szt	Krupnik 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Ziemniaki 200 g Ryba z pieca 90 g, Zawiera: **RYB, SEL** Sałata z oliwą 30 g Woda z cytryną 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Sałatka jarzynowa 150 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] 2 345,8 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 370,3 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sód [mg] 1 997,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5**
	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Ser twarogowy 50 g, Zawiera: **MLE** Szynka wp 30 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Jabłko 1 szt	Krupnik 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Ziemniaki 200 g Ryba z pieca 90 g, Zawiera: **RYB, 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** Sałatka jarzynowa 150 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] 2 016,8 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 283,8 suma cukrów prostych [g] 34,8 Sód [mg] 2 712,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,9**