*Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA OGÓLNA*

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Śniadanie | II Ś | Obiad | P | Kolacja | Pn | SUMA |
| 2026-10-21 środa | D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Szynka drobiowa 40 g<br>Serek nat. Haga 1 szt<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Serek wiejski 150 g | Zupa brokułowa 350 ml<br>Ryż 150 g<br>Filet z kurczaka w sosie 150 g<br>Surówka z marchewki i jabłka 150 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Kanapka z wędliną 80 g | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Pasztet 50 g<br>Ogórek 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Serek homogenizowany naturalny 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297**<br>**Białko ogółem [g] 114,9**<br>**Tłuszcz [g] 89,4**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1**<br>**Węglowodany ogółem [g] 275,8**<br>**suma cukrów prostych [g] 32,9**<br>**Sód [mg] 2 956**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 34,6** |
| | D01 Podstawowa Nefrologia | Kaszka kukurydziana na mleku 350 g<br>Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Szynka drobiowa 40 g<br>Miód 1 szt<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa brokułowa 350 ml<br>Ryż 150 g<br>Filet z kurczaka w sosie 150 g<br>Surówka z marchewki i jabłka 150 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Ciasto drożdżowe 80 g | Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Pasztet 50 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Serek homogenizowany 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,3**<br>**Białko ogółem [g] 114,5**<br>**Tłuszcz [g] 70,7**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30**<br>**Węglowodany ogółem [g] 386,9**<br>**suma cukrów prostych [g] 90,4**<br>**Sód [mg] 1 948,9**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 24,6** |
| 2026-10-22 czwartek | D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Parówka 80 g<br>Kechup 10 g<br>Serek nat. Haga 1 szt<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata 5 g<br>Kawa zbożowa 200 ml | Jabłko 1 szt | Zupa ziemniaczana 350 ml<br>Ziemniaki 200 g<br>Pieczeń rzymska 80 g<br>Sos jarzynowy 70 g<br>Ogórki kiszone 150 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Jogurt naturalny 150 1 szt | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Pasta z kurczaka z warzywami 70 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Kefir 400 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,3**<br>**Białko ogółem [g] 93,6**<br>**Tłuszcz [g] 81,7**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5**<br>**Węglowodany ogółem [g] 272,4**<br>**suma cukrów prostych [g] 48,3**<br>**Sód [mg] 3 194,6**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 33,7** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-22 czwartek | D01 Podstawowa Nefrologia | Zacierka na mleku 350 g<br>Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Parówka 80 g<br>Kechup 10 g<br>Serek nat. Haga 1 szt<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata 5 g<br>Kawa zbożowa 200 ml | Banany szt 1 szt | Zupa ziemniaczana 350 ml<br>Ziemniaki 200 g<br>Pieczeń rzymska 80 g<br>Sos jarzynowy 70 g<br>Surówka z buraczków 150 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Jogurt owocowy 150 1 szt | Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Pasta z kurczaka z warzywami 70 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Kefir 400 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 663,7<br>Białko ogółem [g] 111,1<br>Tłuszcz [g] 92,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3<br>Węglowodany ogółem [g] 688,4<br>suma cukrów prostych [g] 101,3<br>Sód [mg] 44 760,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,1** |
| 2026-10-23 piątek | D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 50 g<br>Szynka drobiowa 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Jabłko 1 szt | Barszcz czerwony 350 ml<br>Ziemniaki 200 g<br>Pulpet rybny 80 g<br>Sos koperkowy 70 g<br>Sałata z oliwą 30 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Jogurt naturalny 150 1 szt | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Sałatka makaronowa z brokułem 150 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Kanapka z wędliną 80 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,2<br>Białko ogółem [g] 81,8<br>Tłuszcz [g] 63,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6<br>Węglowodany ogółem [g] 304<br>suma cukrów prostych [g] 42,3<br>Sód [mg] 2 653,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,1** |
| | D01 Podstawowa Nefrologia | Makaron na mleku 350 g<br>Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 50 g<br>Dżem porcjowany 1 szt<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Jabłko 1 szt | Barszcz czerwony 350 ml<br>Ziemniaki 200 g<br>Pulpet rybny 80 g<br>Sos koperkowy 70 g<br>Sałata z oliwą 30 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Kisiel 250 g | Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Sałatka makaronowa z brokułem 150 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Kanapka z wędliną 80 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,3<br>Białko ogółem [g] 85,5<br>Tłuszcz [g] 64,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28<br>Węglowodany ogółem [g] 378,1<br>suma cukrów prostych [g] 78,2<br>Sód [mg] 2 369,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,6** |

*Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA OGÓLNA*

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-24 sobota | D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Polędwica drobiowa 40 g<br>Serek nat. Haga 1 szt<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Serek wiejski 150 g | Zupa selerowa 350 ml<br>Makaron razowy z brokułem 300 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Kanapka z wędliną 80 g | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i makreli 70 g<br>Papryka 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Jogurt naturalny 150 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,2**<br>**Białko ogółem [g] 93,2**<br>**Tłuszcz [g] 61,9**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4**<br>**Węglowodany ogółem [g] 294,1**<br>**suma cukrów prostych [g] 29,7**<br>**Sód [mg] 3 209**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 34,4** |
| | D01 Podstawowa Nefrologia | Kasza manna na mleku 350 g<br>Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Polędwica drobiowa 40 g<br>Serek nat. Haga 1 szt<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Smoothie 250 ml | Zupa selerowa 350 ml<br>Makaron z twarogiem 300 g<br>Sos truskawkowy 70 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Jabłko suszone 1 szt | Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 50 g<br>Papryka 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Jogurt naturalny 150 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,1**<br>**Białko ogółem [g] 87,7**<br>**Tłuszcz [g] 41,9**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4**<br>**Węglowodany ogółem [g] 385,6**<br>**suma cukrów prostych [g] 106,3**<br>**Sód [mg] 1 670,6**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 29,6** |
| 2026-10-25 niedziela | D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Polędwica drobiowa 40 g<br>Ser żółty 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Kawa zbożowa 200 ml | Jabłko 1 szt | Rosół z makaronem 350 ml<br>Ryż 200 g<br>Gulasz drobiowy 150 g<br>Surówka z marchewki i jabłka 150 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Serek homogenizowany naturalny 1 szt | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Szynka wp 50 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Kefir 400 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,4**<br>**Białko ogółem [g] 108,6**<br>**Tłuszcz [g] 65,6**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1**<br>**Węglowodany ogółem [g] 265**<br>**suma cukrów prostych [g] 50,1**<br>**Sód [mg] 2 279,2**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 29,3** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-25 niedziela | D01 Podstawowa Nefrologia | Zacierka na mleku 350 g<br>Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Polędwica drobiowa 40 g<br>Ser żółty 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Kawa zbożowa 200 ml | Jabłko 1 szt | Rosół z makaronem 350 ml<br>Ryż 200 g<br>Gulasz drobiowy 150 g<br>Surówka z marchewki i jabłka 150 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Serek homogenizowany 1 szt | Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Szynka wp 50 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Mus owocowy 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,6**<br>**Białko ogółem [g] 119,7**<br>**Tłuszcz [g] 53,9**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1**<br>**Węglowodany ogółem [g] 344,1**<br>**suma cukrów prostych [g] 89,7**<br>**Sód [mg] 2 168,4**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 21,7** |
| 2026-10-26 poniedziałek | D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Ser twarogowy 50 g<br>Polędwica wp 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Serek wiejski 150 g | Barszcz biały 350 ml<br>Ziemniaki 200 g<br>Bitka w sosie 150 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 150 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Jogurt naturalny 150 1 szt | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z zieleniną 50 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Kanapka z wędliną 80 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,1**<br>**Białko ogółem [g] 111,2**<br>**Tłuszcz [g] 68,9**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9**<br>**Węglowodany ogółem [g] 261,6**<br>**suma cukrów prostych [g] 28,7**<br>**Sód [mg] 2 886,9**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 33,7** |
| | D01 Podstawowa Nefrologia | Płatki kukurydziane na mleku 350 g<br>Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Ser twarogowy 50 g<br>Miód 1 szt<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Jabłko suszone 1 szt | Barszcz biały 350 ml<br>Ziemniaki 200 g<br>Bitka w sosie 150 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 150 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Ciasto drożdżowe 80 g | Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z zieleniną 50 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Kanapka z wędliną 80 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,3**<br>**Białko ogółem [g] 100,8**<br>**Tłuszcz [g] 71,2**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3**<br>**Węglowodany ogółem [g] 373,9**<br>**suma cukrów prostych [g] 44,4**<br>**Sód [mg] 2 628**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 30,2** |
| 2026-10-27 wtorek | D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Polędwica wp 50 g<br>Serek nat. Haga 1 szt<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata 5 g<br>Kawa zbożowa 200 ml | Jabłko 1 szt | Zupa szpinakowa 350 ml<br>Ziemniaki 200 g<br>Kurczak gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy 70 g<br>Sałata z pomidorem i oliwą 100 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Kefir 400 g | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Jogurt naturalny 150 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 861,7**<br>**Białko ogółem [g] 91,6**<br>**Tłuszcz [g] 60,8**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9**<br>**Węglowodany ogółem [g] 253,7**<br>**suma cukrów prostych [g] 49,3**<br>**Sód [mg] 2 130,1**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 32,4** |

*Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA OGÓLNA*

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-27 wtorek | D01 Podstawowa Nefrologia | Ryż na mleku 350 g<br>Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Polędwica wp 50 g<br>Serek nat. Haga 1 szt<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata 5 g<br>Kawa zbożowa 200 ml | Banany szt 1 szt | Zupa szpinakowa 350 ml<br>Ziemniaki 200 g<br>Kurczak gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy 70 g<br>Sałata z pomidorem i oliwą 100 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Jogurt owocowy 150 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,8**<br>**Białko ogółem [g] 93,8**<br>**Tłuszcz [g] 57,7**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3**<br>**Węglowodany ogółem [g] 329,6**<br>**suma cukrów prostych [g] 88**<br>**Sód [mg] 1 999,9**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 24,9** |
| 2026-10-28 środa | D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Ser żółty 40 g<br>Szynka z piersi 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Gruszka szt 1 szt | Zupa kalafiorowa 350 ml<br>Kasza bulgur 200 g<br>Sztuka mięsa w sosie 150 g<br>Surówka z warzyw i jabłka 150 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Jogurt naturalny 150 1 szt | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 50 g<br>Papryka 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Serek homogenizowany naturalny 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,8**<br>**Białko ogółem [g] 102,7**<br>**Tłuszcz [g] 80,9**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1**<br>**Węglowodany ogółem [g] 261,7**<br>**suma cukrów prostych [g] 36,7**<br>**Sód [mg] 2 042,9**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 36,1** |
| | D01 Podstawowa Nefrologia | Płatki owsiane na mleku 350 g<br>Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Ser żółty 40 g<br>Szynka z piersi 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Gruszka szt 1 szt | Zupa kalafiorowa 350 ml<br>Pierogi z kaszą i mięsem 250 g<br>Surówka z warzyw i jabłka 150 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Smoothie 1 ml | Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 50 g<br>Papryka 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Serek homogenizowany 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,4**<br>**Białko ogółem [g] 122,5**<br>**Tłuszcz [g] 70,8**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3**<br>**Węglowodany ogółem [g] 339,7**<br>**suma cukrów prostych [g] 61,2**<br>**Sód [mg] 1 942,3**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 27,2** |

*Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA OGÓLNA*

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-29 czwartek | D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Szynka z piersi 40 g<br>Serek nat. Haga 1 szt<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Jabłko 1 szt | Zupa ryżowa 350 ml<br>Ziemniaki 200 g<br>Filet z pieca zapiekany z pomiodrem 100 g<br>Sałata z oliwą 30 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Kanapka z wędliną 80 g | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Polędwica wp 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Kefir 400 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 726,9**<br>**Białko ogółem [g] 85,7**<br>**Tłuszcz [g] 52,2**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6**<br>**Węglowodany ogółem [g] 244,5**<br>**suma cukrów prostych [g] 38,6**<br>**Sód [mg] 2 374,5**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 30,9** |
| | D01 Podstawowa Nefrologia | Zacierka na mleku 350 g<br>Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Szynka z piersi 40 g<br>Serek nat. Haga 1 szt<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Banany szt 1 szt | Zupa ryżowa 350 ml<br>Ziemniaki 200 g<br>Filet z pieca zapiekany z pomiodrem 100 g<br>Sałata z oliwą 30 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Bułka z wędliną 80 g | Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Polędwica wp 50 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Mus owocowy 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,9**<br>**Białko ogółem [g] 98**<br>**Tłuszcz [g] 53,2**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6**<br>**Węglowodany ogółem [g] 336,4**<br>**suma cukrów prostych [g] 76**<br>**Sód [mg] 2 479**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 23** |
| 2026-10-30 piątek | D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Ser twarogowy 50 g<br>Polędwica drobiowa 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Kawa zbożowa 200 ml | Jogurt naturalny 150 1 szt | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml<br>Ziemniaki 200 g<br>Ryba z pieca 90 g<br>Surówka z selera i jabłka 150 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Kanapka z wędliną 80 g | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Sałatka jarzynowa 150 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Serek homogenizowany naturalny 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,4**<br>**Białko ogółem [g] 89,6**<br>**Tłuszcz [g] 83,7**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1**<br>**Węglowodany ogółem [g] 261,7**<br>**suma cukrów prostych [g] 40,2**<br>**Sód [mg] 2 396,4**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 36,9** |
| | D01 Podstawowa Nefrologia | Kasza manna na mleku 350 g<br>Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Ser twarogowy 50 g<br>Dżem porcjowany 1 szt<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Kawa zbożowa 200 ml | Jogurt owocowy 150 1 szt | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml<br>Ziemniaki 200 g<br>Ryba z pieca 90 g<br>Surówka z selera i jabłka 150 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Ciasto drożdżowe 80 g | Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Sałatka jarzynowa 150 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Smoothie 250 ml | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,6**<br>**Białko ogółem [g] 79,7**<br>**Tłuszcz [g] 64,4**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7**<br>**Węglowodany ogółem [g] 385,2**<br>**suma cukrów prostych [g] 124**<br>**Sód [mg] 1 756,3**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 32,8** |

*Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA OGÓLNA*

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-10-31 sobota | D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Szynka wp 40 g<br>Jajko gotowane 1 szt<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Jabłko 1 szt | Zupa brokułowa 350 ml<br>Ryż z warzywami 300 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Serek wiejski 150 g | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Polędwica drobiowa 50 g<br>Papryka 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Kefir 400 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 832,2**<br>**Białko ogółem [g] 86**<br>**Tłuszcz [g] 46,6**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9**<br>**Węglowodany ogółem [g] 283,8**<br>**suma cukrów prostych [g] 47,7**<br>**Sód [mg] 2 462,4**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 32,7** |
| | D01 Podstawowa Nefrologia | Płatki kukurydziane na mleku 350 g<br>Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Szynka wp 40 g<br>Jajko gotowane 1 szt<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Jabłko 1 szt | Zupa brokułowa 350 ml<br>Ryż z jabłkiem 300 g<br>Sos waniliowy 70 g<br>Woda z cytryną 200 ml | Galaretka owocowa 200 g | Chleb mazowiecki 100 g<br>Masło 10g 1 szt<br>Polędwica drobiowa 50 g<br>Papryka 70 g<br>Sałata 5 g<br>Herbata 200 ml | Kefir 400 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,9**<br>**Białko ogółem [g] 81,3**<br>**Tłuszcz [g] 55,9**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2**<br>**Węglowodany ogółem [g] 356,6**<br>**suma cukrów prostych [g] 81,8**<br>**Sód [mg] 2 361,3**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 25,6** |