Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-11-21 sobota	D01 Podstawowa Nefrologia	Płatki kukurydziane na mleku 350 g, Zawiera: **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 selerowa 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Makaron 250 g, Zawiera: **GLU** Sos truskawkowy 70 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 twarogu i wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: **JAJ, SOJ, MLE, GOR** Papryka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581** **Białko ogółem [g] 94,8** **Tłuszcz [g] 79** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5** **Węglowodany ogółem [g] 387,4** **suma cukrów prostych [g] 68,8** **Sód [mg] 2 937,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7**
	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** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa selerowa 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Makaron razowy z brokułem 300 g, Zawiera: **GLU** 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** Papryka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,9** **Białko ogółem [g] 77,5** **Tłuszcz [g] 70,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **Węglowodany ogółem [g] 315,6** **suma cukrów prostych [g] 44,7** **Sód [mg] 2 394,3** **Błonnik pokarmowy [g] 36,6**
2026-11-22 niedziela	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 40 g, Zawiera: **SOJ** Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Kasza jęczmienna 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	Galaretka owocowa 200 g	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	Mus owocowy 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,7** **Białko ogółem [g] 95,4** **Tłuszcz [g] 65,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7** **Węglowodany ogółem [g] 312,2** **suma cukrów prostych [g] 70,1** **Sód [mg] 1 600,2** **Błonnik pokarmowy [g] 24,7**

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-22 niedziela	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** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Kasza jęczmienna 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** Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,1** **Białko ogółem [g] 98,9** **Tłuszcz [g] 79,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7** **Węglowodany ogółem [g] 287,1** **suma cukrów prostych [g] 44,1** **Sód [mg] 2 282** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6**
2026-11-23 poniedziałek	D01 Podstawowa Nefrologia	Ryż na mleku 350 g, Zawiera: **MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Kisłbaski śląskie 80 g Ketchup 10 g Szynka wp 30 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy 80 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Sos pomidorowy 70 g, Zawiera: **GLU, SEL** Fasolka szparagowa gotowana 150 g 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	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,3** **Białko ogółem [g] 128,4** **Tłuszcz [g] 63,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2** **Węglowodany ogółem [g] 383,5** **suma cukrów prostych [g] 115,9** **Sód [mg] 2 638,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3**
	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Kisłbaski śląskie 80 g Ketchup 10 g Szynka wp 30 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy 80 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Sos pomidorowy 70 g, Zawiera: **GLU, SEL** Fasolka szparagowa gotowana 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** Ser żółty 40 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek homogenizowany naturalny 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,8** **Białko ogółem [g] 126,2** **Tłuszcz [g] 75,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9** **Węglowodany ogółem [g] 259,7** **suma cukrów prostych [g] 32,4** **Sód [mg] 3 103,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2**

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-24 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** Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Szynka wp 30 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Rzodkiewka 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 Filet z pieca 100 g, Zawiera: **SEL** Surówka z marchewki i jabłka 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** Sałatka ziemniaczana 150 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] 2 530,2** **Białko ogółem [g] 106,3** **Tłuszcz [g] 74,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9** **Węglowodany ogółem [g] 375,9** **suma cukrów prostych [g] 65,3** **Sód [mg] 2 852,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6**
	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** Szynka wp 30 g, Zawiera: **GLU, SOJ** 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 Filet z pieca 100 g, Zawiera: **SEL** Surówka z marchewki i jabłka 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** Sałatka ziemniaczana 150 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] 2 028** **Białko ogółem [g] 86,7** **Tłuszcz [g] 66,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4** **Węglowodany ogółem [g] 290,3** **suma cukrów prostych [g] 41,8** **Sód [mg] 2 839,8** **Błonnik pokarmowy [g] 40,1**
2026-11-25 środa	D01 Podstawowa Nefrologia	Makaron na mleku 350 g, Zawiera: **GLU, 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	Gruszka 1 g	Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ziemniaki 200 g Kurczak gotowany 120 g, Zawiera: **SEL** Sos jarzynowy 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 wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: **JAJ, SOJ, GOR** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,4** **Białko ogółem [g] 113,7** **Tłuszcz [g] 70,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4** **Węglowodany ogółem [g] 360,1** **suma cukrów prostych [g] 59,3** **Sód [mg] 2 437,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2**

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-25 środa	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Ser żółty 40 g, Zawiera: **MLE** Polędwica drobiowa 30 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Gruszka 1 g	Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ziemniaki 200 g Kurczak gotowany 120 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** Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: **JAJ, SOJ, GOR** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek homogenizowany naturalny 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,8** **Białko ogółem [g] 98,7** **Tłuszcz [g] 83,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6** **Węglowodany ogółem [g] 266,7** **suma cukrów prostych [g] 19,2** **Sód [mg] 3 129,4** **Błonnik pokarmowy [g] 37,4**
2026-11-26 czwartek	D01 Podstawowa Nefrologia	Kaszka kukurydziana na mleku 350 g, Zawiera: **MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Parówka 80 g Ketchup 10 g Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: **JAJ** 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** Kasza bulgur 200 g, Zawiera: **GLU** Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Kalafior 150 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** Szynka wp 50 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Papryka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,9** **Białko ogółem [g] 109,4** **Tłuszcz [g] 78,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2** **Węglowodany ogółem [g] 315** **suma cukrów prostych [g] 67,8** **Sód [mg] 2 266,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1**
	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Parówka 80 g Ketchup 10 g Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: **JAJ** 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** Kasza bulgur 200 g, Zawiera: **GLU** Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Kalafior 150 g Woda z cytryną 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Szynka wp 50 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Papryka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,1** **Białko ogółem [g] 96,8** **Tłuszcz [g] 73,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **Węglowodany ogółem [g] 5 339** **suma cukrów prostych [g] 210** **Sód [mg] 47 459,5** **Błonnik pokarmowy [g] 859,4**

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-27 piątek	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** Ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, 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** Sałatka makaronowa z brokułem 150 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SOJ, GOR** Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,7** **Białko ogółem [g] 92,3** **Tłuszcz [g] 59,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4** **Węglowodany ogółem [g] 356,5** **suma cukrów prostych [g] 86,3** **Sód [mg] 2 160,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5**
	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: **MLE** Ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: **MLE**	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, 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	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Sałatka makaronowa z brokułem 150 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SOJ, GOR** Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,6** **Białko ogółem [g] 101,7** **Tłuszcz [g] 73,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9** **Węglowodany ogółem [g] 297,6** **suma cukrów prostych [g] 42,3** **Sód [mg] 3 257,3** **Błonnik pokarmowy [g] 40,5**
2026-11-28 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 wp 40 g, Zawiera: **SOJ** Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: **SEL** Spaghetti 250 g, Zawiera: **GLU, SEL** Woda z cytryną 200 ml	Smoothie 1 ml	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	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,5** **Białko ogółem [g] 93,9** **Tłuszcz [g] 85,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9** **Węglowodany ogółem [g] 316** **suma cukrów prostych [g] 37,9** **Sód [mg] 2 264,6** **Błonnik pokarmowy [g] 21,3**

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-28 sobota	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Polędwica wp 40 g, Zawiera: **SOJ** Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: **SEL** Spaghetti 250 g, Zawiera: **GLU, 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** Pasztet 50 g, Zawiera: **SOJ** Pomidory 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,3** **Białko ogółem [g] 84** **Tłuszcz [g] 82,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **Węglowodany ogółem [g] 271,4** **suma cukrów prostych [g] 30,1** **Sód [mg] 2 344,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6**
2026-11-29 niedziela	D01 Podstawowa Nefrologia	Kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: **GLU, MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Polędwica wp 40 g, Zawiera: **SOJ** Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: **GLU, 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	Herbatniki 1 szt, Zawiera: **GLU, MLE**	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	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,1** **Białko ogółem [g] 96,8** **Tłuszcz [g] 57,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6** **Węglowodany ogółem [g] 317** **suma cukrów prostych [g] 61** **Sód [mg] 2 234,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22,7**
	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Polędwica wp 40 g, Zawiera: **SOJ** Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: **MLE**	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: **GLU, 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 wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: **JAJ, SOJ, GOR** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,7** **Białko ogółem [g] 117,3** **Tłuszcz [g] 68,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31** **Węglowodany ogółem [g] 285,7** **suma cukrów prostych [g] 35,6** **Sód [mg] 3 413,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5**

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-30 poniedziałek	D01 Podstawowa Nefrologia	Płatki owsiane na mleku 350 g, Zawiera: **MLE** Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Ser twarogowy 40 g, Zawiera: **MLE** Miód 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Biszkopty 30 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE, SEZ**	Barszcz biały 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Kopytka 250 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Sos pomidorowy 70 g, Zawiera: **GLU, SEL** Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: **SEL** Woda z cytryną 200 ml	Galaretka owocowa 200 g	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z kurczaka z warzywami 70 g, Zawiera: **JAJ, SEL, GOR** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Mus owocowy 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,2** **Białko ogółem [g] 80,7** **Tłuszcz [g] 61,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6** **Węglowodany ogółem [g] 362,4** **suma cukrów prostych [g] 80** **Sód [mg] 1 785,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4**
	D03 Z ograniczeniem łatwprzyswajalnych węglowodanów - nefrologia	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Ser twarogowy 40 g, Zawiera: **MLE** Polędwica drobiowa 30 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: **GLU**	Jabłko 1 szt	Barszcz biały 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka 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** Pasta z kurczaka z warzywami 70 g, Zawiera: **JAJ, SEL, GOR** Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,2** **Białko ogółem [g] 101,7** **Tłuszcz [g] 67,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3** **Węglowodany ogółem [g] 263** **suma cukrów prostych [g] 56,4** **Sód [mg] 2 056** **Błonnik pokarmowy [g] 35,9**