Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-11 środa	Podstawa Tommed	Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) kajzerka 50g (1) rzodkiew biała z czarnuszką 100g^ salceson drobiowy 50g (8,11,13)^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2)	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8) schab duszony 80g w sosie własnym (1) kompot z owoców mr. b/c 250g Sałatka z kapust czerwonej 120g z olejem (3,11,13) ziemniaki gotowane 200g*	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml ogórek konserwowy 100g* Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13) jogurt naturalny 100g (2) 1szt	mandarynka 1 szt. 80g herbata bez cukru 250ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,2** **Białko ogółem [g] 99,4** **Tłuszcz [g] 74,7** **Węglowodany ogółem [g] 292,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7** **suma cukrów prostych [g] 68,5** **Błonnik pokarmowy [g] 23,4** **Sód [mg] 2 861,1**
	Łatwo strawna Tommed	Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) kajzerka 50g (1) roszponka 10g Filet królewski z indyka 50g^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml pomidor 90g^	serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2)	selerowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^ kompot z owoców mr. b/c 250g buraczki gotowane z olejem 120g bitka duszona z szynki wieprzowej 110g w sosie własnym 100g (1,13) ziemniaki gotowane 200g*	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml twaróg krajanka 50g(2) pomidor 100g jogurt naturalny 100g (2) 1szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536** **Białko ogółem [g] 127,1** **Tłuszcz [g] 67,8** **Węglowodany ogółem [g] 368,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7** **suma cukrów prostych [g] 99,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25,8** **Sód [mg] 2 189,2**
2026-11-12 czwartek	Podstawa Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) rzodkiewka 100g Filet królewski z indyka 50g^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	Ciasto drożdżowe 60g* (1,2,3)	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13) Fasolka po bretońsku 250g* (1,8) kompot z owoców mr. b/c 250g ziemniaki gotowane 200g* Sałata zielona z sosem winegret 120g*	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml ogórek zielony 100g Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) Kefir 150g(2) 1szt.	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,3** **Białko ogółem [g] 87,3** **Tłuszcz [g] 64,6** **Węglowodany ogółem [g] 351,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4** **suma cukrów prostych [g] 53,9** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8** **Sód [mg] 1 946,5**
	Łatwo strawna Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Filet królewski z indyka 50g^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml	Ciasto drożdżowe 60g* (1,2,3)	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13) Ryż biały gotowany 200g* kompot z owoców mr. b/c 250g sałatka z selera z jabłkiem z olejem 120g (13) Potrawka drobiowa 120g* (1,13)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) szpinak 10g pomidor 90g^ Kefir 150g(2) 1szt.	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,2** **Białko ogółem [g] 103,5** **Tłuszcz [g] 57,7** **Węglowodany ogółem [g] 364,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1** **suma cukrów prostych [g] 57,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8** **Sód [mg] 2 156,7**
2026-11-13 piątek	Podstawa Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) jabłko deserowe 1szt. 153g serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3)	sok owocowy 100% 200ml. 1szt.	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13) Filet z miruny sma z. 110g (1,3,4,13,8) kompot z owoców mr. b/c 250g ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki z jabłkiem z olejem 120g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml pomidor 100g pasta jajeczna z nasionami słonecznika 60g (3,13,11)^ jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 483,6** **Białko ogółem [g] 96,5** **Tłuszcz [g] 83,8** **Węglowodany ogółem [g] 338,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **suma cukrów prostych [g] 110,1** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **Sód [mg] 2 036**

Szczegółowy wykaz składników dań znajduje się w Dziale Żywienia. Zastrzegamy możliwość zmiany przedstawionego jadłospisu w przypadku zaistnienia niezależnych i niezawinionych przez nas okoliczności wywołanych siłą wyższa np.epidemiąCOVID-19.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

2026-11-13 piątek	Łatwo strawna Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml jabłko deserowe 1szt. 153g Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3)	sok owocowy 100% 200ml. 1szt.	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13) Filet z miruny parowany 110g (4,13) kompot z owoców mr. b/c 250g bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g ziemniaki gotowane 200g Sos koperkowy 100g (1)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml pomidor 100g pasta jajeczna z nasionami słonecznika 60g (3,13,11)^ jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,5** **Białko ogółem [g] 105,7** **Tłuszcz [g] 67,3** **Węglowodany ogółem [g] 379** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4** **suma cukrów prostych [g] 123,1** **Błonnik pokarmowy [g] 25,8** **Sód [mg] 2 220,1**
2026-11-14 sobota	Podstawa Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) rzodkiewka 100g Szynka śniadaniowa 50g^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	kisiel b/c 250g	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ Kasza gryczana gotowana 200 g kompot z owoców mr. b/c 250g surówka z ogórka kisz. z olejem 120g(11,13) gulasz z serduszek drobiowych 120g (1)^	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml ogórek zielony 100g Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13) Kefir 150g(2) 1szt.	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,7** **Białko ogółem [g] 87,1** **Tłuszcz [g] 78,7** **Węglowodany ogółem [g] 308,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4** **suma cukrów prostych [g] 85** **Błonnik pokarmowy [g] 27,9** **Sód [mg] 2 570,8**
	Łatwo strawna Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) Sałata 10g Szynka śniadaniowa 50g^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml pomidor 90g^	kisiel b/c 250g	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ kompot z owoców mr. b/c 250g Kasza jęczmienna 200g gotowana (1) buraczki gotowane z olejem 120g gulasz z serduszek drobiowych 120g (1)^	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml Polędwica Ani 50g (8)^ pomidor 100g Kefir 150g(2) 1szt.	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165** **Białko ogółem [g] 86,1** **Tłuszcz [g] 65,9** **Węglowodany ogółem [g] 317,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3** **suma cukrów prostych [g] 70** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6** **Sód [mg] 2 044,5**
2026-11-15 niedziela	Podstawa Tommed	Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml Parówka gotowana 1szt-60g (1,2,3,8,11,13) musztarda 20g(11)^	Biszkopty bez cukru 15g (1,3)	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^ udko pieczone 1 por^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* ziemniaki gotowane 200g* kapusta biała zasmażana z koperkiem 120g (1,13)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml papryka św.100g twaróg krajanka 50g(2) jogurt naturalny 100g (2) 1szt	pomarańcza 1 szt. 150g herbata bez cukru 250ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,3** **Białko ogółem [g] 97** **Tłuszcz [g] 75,4** **Węglowodany ogółem [g] 270,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24** **suma cukrów prostych [g] 53,1** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **Sód [mg] 2 439,8**
	Łatwo strawna Tommed	Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml Parówka gotowana 1szt-60g (1,2,3,8,11,13) ketchup 1 szt. 20g (1,13)	Biszkopty bez cukru 15g (1,3)	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^ ziemniaki gotowane 200g* Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* brokuły gotowane z olejem 120 g udko gotowane 1 por^	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml twaróg krajanka 50g(2) roszponka 10g pomidor 90g^ jogurt naturalny 100g (2) 1szt	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202** **Białko ogółem [g] 100,5** **Tłuszcz [g] 70,8** **Węglowodany ogółem [g] 296,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9** **suma cukrów prostych [g] 52,6** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2** **Sód [mg] 2 520,3**

Szczegółowy wykaz składników dań znajduje się w Dziale Żywienia. Zastrzegamy możliwość zmiany przedstawionego jadłospisu w przypadku zaistnienia niezależnych i niezawinionych przez nas okoliczności wywołanych siłą wyższa np.epidemiąCOVID-19.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

2026-11-16 poniedziałek	Podstawa Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) rzodkiew biała z czarnuszką 100g^ polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	Mus warzywno-owocowy 100g*	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^ ryż z jabłkami 300g^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* surówka z marchewki z ananasem i nasionami słonecznika 120g^	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) pomidor 100g Ser topiony 50g* (2) Kefir 150g(2) 1szt. herbata bez cukru 250ml	śliwki 100g herbata bez cukru 250ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,8** **Białko ogółem [g] 83,9** **Tłuszcz [g] 64,1** **Węglowodany ogółem [g] 374** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6** **suma cukrów prostych [g] 88,5** **Błonnik pokarmowy [g] 33,3** **Sód [mg] 1 678,1**
	Łatwo strawna Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) szpinak 10g polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml pomidor 90g^	Mus warzywno-owocowy 100g*	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ ryż z jabłkami 300g^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* Sałata zielona z jogurtem (2) 120g nasiona słonecznika 5g	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ Twarożek z zieloną pietruszką - 60(2) pomidor 100g Kefir 150g(2) 1szt. herbata bez cukru 250ml	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320** **Białko ogółem [g] 80,9** **Tłuszcz [g] 44,9** **Węglowodany ogółem [g] 402,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5** **suma cukrów prostych [g] 108,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7** **Sód [mg] 1 974,1**
2026-11-17 wtorek	Podstawa Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) ogórek konserwowy 100g* Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	mleko w kartoniku 200ml (2) 1 szt	brokułowa z zacierką 400ml(1,2,8,13) schab duszony 80g w sosie własnym (1) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* Sałatka z buraczków z oliwą 120 g ziemniaki gotowane 200g*	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml pomidorki koktajlowe 100g^ pasta rybna z twarogiem 60g (2,4)^ margaryna rama 10g 2szt. jogurt naturalny 100g (2) 1szt	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,1** **Białko ogółem [g] 86,1** **Tłuszcz [g] 57,5** **Węglowodany ogółem [g] 290,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7** **suma cukrów prostych [g] 65,5** **Błonnik pokarmowy [g] 21,7** **Sód [mg] 3 323,3**
	Łatwo strawna Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g serek homo naturalny 50g (2)^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml	mleko w kartoniku 200ml (2) 1 szt	brokułowa z zacierką 400ml(1,2,8,13) schab duszony 80g w sosie własnym (1) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* marchew gotowana z olejem 120g^ ziemniaki gotowane 200g*	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml pasta rybna z twarogiem 60g (2,4)^ Sałata zielona 30 g pomidorki koktajlowe 70g^ jogurt naturalny 100g (2) 1szt	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,8** **Białko ogółem [g] 96,5** **Tłuszcz [g] 47,8** **Węglowodany ogółem [g] 317,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8** **suma cukrów prostych [g] 61,1** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6** **Sód [mg] 2 913,5**
2026-11-18 środa	Podstawa Tommed	Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) kajzerka 50g (1) papryka św.100g szynka konserwowa 50g (8) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250g	serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2)	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13) Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* ziemniaki gotowane 200g* surówka meksykańska z olejem 120g (3,11,13) Sos pomidorowy 100ml (1,2)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250g rzodkiewka 100g Polędwica Ani 50g (8)^ mleko w kartoniku 200ml (2) 1 szt	śliwki 150g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162** **Białko ogółem [g] 97,3** **Tłuszcz [g] 55,5** **Węglowodany ogółem [g] 319,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6** **suma cukrów prostych [g] 80,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,9** **Sód [mg] 2 562**

Szczegółowy wykaz składników dań znajduje się w Dziale Żywienia. Zastrzegamy możliwość zmiany przedstawionego jadłospisu w przypadku zaistnienia niezależnych i niezawinionych przez nas okoliczności wywołanych siłą wyższa np.epidemiąCOVID-19.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

2026-11-18 środa	Łatwo strawna Tommed	Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g szynka konserwowa 50g (8) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250g	serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2)	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* ziemniaki gotowane 200g* bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13) Sos pomidorowy 100ml (1,2)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250g Polędwica Ani 50g (8)^ rukola 10g pomidor 90g^ mleko w kartoniku 200ml (2) 1 szt	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,4** **Białko ogółem [g] 104,4** **Tłuszcz [g] 53,8** **Węglowodany ogółem [g] 339,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5** **suma cukrów prostych [g] 72,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1** **Sód [mg] 2 853,4**
2026-11-19 czwartek	Podstawa Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350g (2) kajzerka 50g (1) ogórek zielony 100g Szynka śniadaniowa 50g^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250g	galaretka 200g^	krupnik 400ml (1,8,13)^ Filet z kurczaka gotowany 80g Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* ziemniaki gotowane 200g Surówka porowa z olejem 120g (3,11,13)^ sos szpinakowy 100ml (1,2)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250g rzodkiew biała z czarnuszką 100g^ twaróg krajanka 50g(2) Kefir 150g(2) 1szt.	gruszka 1 szt.150g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,3** **Białko ogółem [g] 89,1** **Tłuszcz [g] 53,3** **Węglowodany ogółem [g] 315,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17** **suma cukrów prostych [g] 69,3** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4** **Sód [mg] 1 748**
	Łatwo strawna Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350g (2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Szynka śniadaniowa 50g^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250g	galaretka 200g^	krupnik 400ml (1,8,13)^ ziemniaki gotowane 200g Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* cukinia gotowana z olejem 120g Filet z kurczaka gotowany 80g sos szpinakowy 100ml (1,2)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250g twaróg krajanka 50g(2) pomidor 90g^ Kefir 150g(2) 1szt. roszponka 10g	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,7** **Białko ogółem [g] 96,2** **Tłuszcz [g] 51,5** **Węglowodany ogółem [g] 324** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9** **suma cukrów prostych [g] 53,2** **Błonnik pokarmowy [g] 18,5** **Sód [mg] 1 973,7**
2026-11-20 piątek	Podstawa Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) jabłko deserowe 1szt. 153g twaróg krajanka 25g (2)^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250g dżem 25g - 1 szt.	Wafel skawa 20g.(1,2,6,7)	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^ Jajko gotowane na twardo w sosie koperkowym 1 szt (1,2,3) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* ziemniaki gotowane 200g surówka z kap. pekińskiej z olejem 120g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250g Sałata zielona 30 g pasta rybna z twarogiem i nasionami słonecznika 60g (2,4)^ pomidorki koktajlowe 70g^ jogurt naturalny 100g (2) 1szt	pomarańcza 1 szt. 150g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,1** **Białko ogółem [g] 93,9** **Tłuszcz [g] 58,5** **Węglowodany ogółem [g] 381,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20** **suma cukrów prostych [g] 121,6** **Błonnik pokarmowy [g] 38** **Sód [mg] 3 074,8**
	Łatwo strawna Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) jabłko deserowe 1szt. 153g twaróg krajanka 25g (2)^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250g dżem 25g - 1 szt.	Wafel skawa 20g.(1,2,6,7)	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^ Jajko gotowane na twardo w sosie koperkowym 1 szt (1,2,3) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g ziemniaki gotowane 200g	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250g pasta rybna z twarogiem i nasionami słonecznika 60g (2,4)^ Sałata zielona 30 g pomidorki koktajlowe 70g^ jogurt naturalny 100g (2) 1szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,6** **Białko ogółem [g] 89,9** **Tłuszcz [g] 49,6** **Węglowodany ogółem [g] 405,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3** **suma cukrów prostych [g] 139,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,7** **Sód [mg] 3 265,9**

Szczegółowy wykaz składników dań znajduje się w Dziale Żywienia. Zastrzegamy możliwość zmiany przedstawionego jadłospisu w przypadku zaistnienia niezależnych i niezawinionych przez nas okoliczności wywołanych siłą wyższa np.epidemiąCOVID-19.