Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA SZPITALNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-01 niedziela	Podstawa Tommed	Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Parówka gotowana 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) musztarda 20g(11)^ herbata bez cukru 250g	sok owocowy 100% 200ml. 1szt.	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^ ziemniaki gotowane 200g Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250g pasta rybna z twarogiem 60g (2,4)^ ogórek konserwowy 100g* Kefir 150g(2) 1szt.	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,1** **Białko ogółem [g] 94,9** **Tłuszcz [g] 82** **Węglowodany ogółem [g] 278,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1** **suma cukrów prostych [g] 76,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **Sód [mg] 2 829,2**
	Łatwo strawna Tommed	Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Parówka gotowana 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ Ketchup 1szt (1,13) herbata bez cukru 250g	sok owocowy 100% 200ml. 1szt.	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 1szt 200g Sos jarzynowy 100g* (1,2,13)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250g pasta rybna z twarogiem 60g (2,4)^ rukola 10g pomidor 90g^ Kefir 150g(2) 1szt.	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,3** **Białko ogółem [g] 105,1** **Tłuszcz [g] 91,2** **Węglowodany ogółem [g] 300,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9** **suma cukrów prostych [g] 65,3** **Błonnik pokarmowy [g] 23,8** **Sód [mg] 2 576**
2026-11-02 poniedziałek	Podstawa Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350g (2) kajzerka 50g (1) papryka św.100g salceson drobiowy 50g (8,11,13)^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250g	sok pomidorowy 200ml 1szt	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^ Risotto jarskie dieta 300g (8,11,13)* Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* Sałata zielona z sosem winegret 120g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250g Szynka śniadaniowa 50g^ ogórek zielony 100g jogurt naturalny 100g (2) 1szt	mandarynka 1 szt. 80g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,6** **Białko ogółem [g] 87,2** **Tłuszcz [g] 83,3** **Węglowodany ogółem [g] 333,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4** **suma cukrów prostych [g] 58,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9** **Sód [mg] 2 401,3**
	Łatwo strawna Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350g (2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250g pomidor 90g^	sok pomidorowy 200ml 1szt	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ Risotto jarskie dieta 300g (8,11,13)* Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* buraczki gotowane z olejem 120g	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250g Szynka śniadaniowa 50g^ pomidor 100g jogurt naturalny 100g (2) 1szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,5** **Białko ogółem [g] 75,4** **Tłuszcz [g] 64,9** **Węglowodany ogółem [g] 387** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4** **suma cukrów prostych [g] 99,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27** **Sód [mg] 2 322,1**
2026-11-03 wtorek	Podstawa Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Ser topiony 50g* (2) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250g	Herbatniki be-be 14g (1,2,8)	krupnik 400ml (1,8,13)^ pieczeń wieprzowa 80g w sosie wł. (1,13) 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 rzodkiewka 100g Polędwica Ani 50g (8)^ mleko w kartoniku 200ml (2) 1 szt	gruszka 1 szt.150g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 638** **Białko ogółem [g] 92,8** **Tłuszcz [g] 86,9** **Węglowodany ogółem [g] 372,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **suma cukrów prostych [g] 101,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4** **Sód [mg] 2 235,8**
	Łatwo strawna Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g twarożek 50g(2)^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250g	Herbatniki be-be 14g (1,2,8)	Krupnik 350ml(1,8,13) bitka schabowa 80g w sosie własnym 100g (1,13)* 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 250g Polędwica Ani 50g (8)^ szpinak 10g pomidor 90g^ mleko w kartoniku 200ml (2) 1 szt	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 719,4** **Białko ogółem [g] 111,3** **Tłuszcz [g] 81,8** **Węglowodany ogółem [g] 389,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5** **suma cukrów prostych [g] 86,6** **Błonnik pokarmowy [g] 24,3** **Sód [mg] 2 399,1**

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 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA SZPITALNA

2026-11-04 środa	Podstawa Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) Sałata zielona 30 g Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250g pomidorki koktajlowe 70g^	serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2)	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ Bigos 300g* (1,8,11,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* cukinia gotowana z olejem 120g ziemniaki gotowane 200g*	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250g papryka św.100g ser żółty 50g(2)^ jogurt naturalny 100g (2) 1szt	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,4** **Białko ogółem [g] 105,1** **Tłuszcz [g] 86,3** **Węglowodany ogółem [g] 292,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7** **suma cukrów prostych [g] 72,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4** **Sód [mg] 2 878,7**
	Łatwo strawna Tommed	kasza manna na mleku 350ml (1,2) kajzerka 50g (1) Sałata zielona 30 g Szynka śniadaniowa 50g^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250g pomidorki koktajlowe 70g^	serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2)	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ Potrawka drobiowa 120g* (1,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* cukinia gotowana z olejem 120g Ryż biały gotowany 200g*	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250g Twarożek z koperkiem 60g (2) pomidor 100g jogurt naturalny 100g (2) 1szt	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 470,2** **Białko ogółem [g] 118,4** **Tłuszcz [g] 74,5** **Węglowodany ogółem [g] 337,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2** **suma cukrów prostych [g] 72,1** **Błonnik pokarmowy [g] 18,8** **Sód [mg] 2 122,1**
2026-11-05 czwartek	Podstawa Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350g (2) kajzerka 50g (1) rzodkiewka 100g szynka konserwowa 50g (8) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250g	Wafel skawa 20g.(1,2,6,7)	ogórkowa z ziem. 400ml (1,2,8,13)^ filet z kurczaka gotowany 110g Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g Kasza gryczana gotowana 200 g sos dyniowy 100ml (1,2)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250g pomidor 90g^ Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13) Kefir 150g(2) 1szt. rukola 10g	śliwki 100g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,7** **Białko ogółem [g] 108,6** **Tłuszcz [g] 64,2** **Węglowodany ogółem [g] 295,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7** **suma cukrów prostych [g] 64,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9** **Sód [mg] 2 672,4**
	Łatwo strawna Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350g (2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g szynka konserwowa 50g (8) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250g	Wafel skawa 20g.(1,2,6,7)	ziemniaczana 400ml (1,2,8,13)^ filet z kurczaka gotowany 110g Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* brokuły gotowane z olejem 120 g ziemniaki gotowane 200g* sos dyniowy 100ml (1,2)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250g Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) pomidor 90g^ Kefir 150g(2) 1szt. rukola 10g	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,2** **Białko ogółem [g] 116,1** **Tłuszcz [g] 71,3** **Węglowodany ogółem [g] 320,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3** **suma cukrów prostych [g] 57,1** **Błonnik pokarmowy [g] 21,6** **Sód [mg] 2 407,8**
2026-11-06 piątek	Podstawa Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) jabłko deserowe 1szt. 153g twaróg krajanka 25g (2)^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250g miód 1 szt.(25g) Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3)	mus warzywno-owocowy 100g	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ filet z dorsza smażony 110g (1,3,4,8,13)^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 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 250g ogórek zielony 100g pasta jajeczna z nasionami słonecznika 60g (3,13,11)^ jogurt naturalny 100g (2) 1szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,3** **Białko ogółem [g] 94,3** **Tłuszcz [g] 77,7** **Węglowodany ogółem [g] 380,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6** **suma cukrów prostych [g] 143,8** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6** **Sód [mg] 2 053,3**
	Łatwo strawna Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) jabłko deserowe 1szt. 153g twaróg krajanka 25g (2)^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250g miód 1 szt.(25g) Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3)	mus warzywno-owocowy 100g	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13) filet z dorsza parowany 110g (4,13)^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 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 250g pasta jajeczna z nasionami słonecznika 60g (3,13,11)^ pomidor 100g jogurt naturalny 100g (2) 1szt	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,9** **Białko ogółem [g] 102,8** **Tłuszcz [g] 75,1** **Węglowodany ogółem [g] 394** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1** **suma cukrów prostych [g] 134,8** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **Sód [mg] 2 492,3**

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 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA SZPITALNA

2026-11-07 sobota	Podstawa Tommed	Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) kajzerka 50g (1) papryka kons. 100g(11) Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250g	Wafle ryżowe 20g(9)	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* gulasz drobiowy 120g (1,13)^ ryż brązowy gotowany 200g surówka meksykańska z olejem 120g (3,11,13)	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250g rzodkiew biała z czarnuszką 100g^ Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13) Kefir 150g(2) 1szt.	pomarańcza 1 szt. 150g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,8** **Białko ogółem [g] 83,9** **Tłuszcz [g] 53** **Węglowodany ogółem [g] 298,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3** **suma cukrów prostych [g] 57,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1** **Sód [mg] 1 663,9**
	Łatwo strawna Tommed	Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2) kajzerka 50g (1) rukola 10g Szynka śniadaniowa 50g^ margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250g pomidor 90g^	Wafle ryżowe 20g(9)	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13) gulasz drobiowy 120g (1,13)^ Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* cukinia gotowana z olejem 120g Ryż biały gotowany 200g*	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250g twarożek 50g(2)^ pomidor 100g Kefir 150g(2) 1szt.	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,6** **Białko ogółem [g] 93,5** **Tłuszcz [g] 53,9** **Węglowodany ogółem [g] 325** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7** **suma cukrów prostych [g] 52,8** **Błonnik pokarmowy [g] 18,2** **Sód [mg] 1 914,7**
2026-11-08 niedziela	Podstawa Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350g (2) kajzerka 50g (1) papryka św.100g jajecznica parowana 100g (2,3) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250g kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2) nasiona słonecznika 5g	Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2)	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^ kapusta biała zasmażana z koperkiem 120g (1,13) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* schab duszony 80g w sosie własnym (1) ziemniaki gotowane 200g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250g Sałata zielona 30 g Polędwica Ani 50g (8)^ jogurt naturalny 100g (2) 1szt pomidorki koktajlowe 70g^	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,1** **Białko ogółem [g] 109** **Tłuszcz [g] 78,4** **Węglowodany ogółem [g] 301,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8** **suma cukrów prostych [g] 78,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,5** **Sód [mg] 2 262,7**
	Łatwo strawna Tommed	Kasza kukurydziana na mleku 350g (2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Parówka gotowana 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250g kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2) Ketchup 1szt (1,13)	Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2)	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^ schab duszony 80g w sosie własnym (1) Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g* sałatka z selera z jabłkiem z olejem 120g (13) ziemniaki gotowane 200g	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250g Polędwica Ani 50g (8)^ Sałata zielona 30 g jogurt naturalny 100g (2) 1szt pomidorki koktajlowe 70g^	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,7** **Białko ogółem [g] 103,5** **Tłuszcz [g] 66,1** **Węglowodany ogółem [g] 357,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3** **suma cukrów prostych [g] 102,8** **Błonnik pokarmowy [g] 23,7** **Sód [mg] 2 613,7**
2026-11-09 poniedziałek	Podstawa Tommed	Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2) kajzerka 50g (1) ogórek kiszony 100g szynka konserwowa 50g (8) margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250g kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2)	wafelek śmietankowy 1szt (1,2)	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ sałatka z selera z jabłkiem z olejem 120g (13) makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^ kompot z owoców mr. b/c 250g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250g rzodkiewka 100g Paprykarz 60g(4,8) mleko w kartoniku 200ml (2) 1 szt	śliwki 100g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,1** **Białko ogółem [g] 119,7** **Tłuszcz [g] 77,2** **Węglowodany ogółem [g] 369** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6** **suma cukrów prostych [g] 71,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,2** **Sód [mg] 3 461,5**
	Łatwo strawna Tommed	Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g szynka konserwowa 50g (8) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250g kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2)	wafelek śmietankowy 1szt (1,2)	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^ makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^ kompot z owoców mr. b/c 250g Sałata zielona z sosem winegret 120g	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)^ pomidor 90g^ mleko w kartoniku 200ml (2) 1 szt rukola 10g	mus warzywno-owocowy 100g herbata bez cukru 250g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 751,7** **Białko ogółem [g] 128,4** **Tłuszcz [g] 77,3** **Węglowodany ogółem [g] 397,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8** **suma cukrów prostych [g] 76,1** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5** **Sód [mg] 2 587,5**

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 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA SZPITALNA

2026-11-10 wtorek	Podstawa Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g ser żółty 50g(2)^ margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) herbata bez cukru 250ml	sok pomidorowy 200ml 1szt	grysikowa 400ml (1,8,13)^ wątróbka drobiowa duszona 110g z cebulką 50g (1)^ kompot z owoców mr. b/c 250g ziemniaki gotowane 200g* Sałatka z buraczków z oliwą 120 g	margaryna rama 10g 2szt. chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1) chleb graham 30g (1) herbata bez cukru 250ml papryka kons. 100g(11) Szynka śniadaniowa 50g^ Kefir 150g(2) 1szt.	Banan 1 szt 200g herbata bez cukru 250ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,3** **Białko ogółem [g] 98,1** **Tłuszcz [g] 78,5** **Węglowodany ogółem [g] 314** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **suma cukrów prostych [g] 89,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,6** **Sód [mg] 2 723,9**
	Łatwo strawna Tommed	Ryż na mleku 350 ml*(2) kajzerka 50g (1) pomidor 100g Twarożek z koperkiem 60g (2) margaryna rama 10g 1szt bułka wrocławska 70g (1)^ herbata bez cukru 250ml	sok pomidorowy 200ml 1szt	grysikowa 400ml (1,8,13)^ ziemniaki gotowane 200g* kompot z owoców mr. b/c 250g buraczki gotowane z olejem 120g wątróbka drobiowa gotowana 110g^ sos szpinakowy 100ml (1,2)	margaryna rama 10g 1szt kajzerka 50g (1) bułka wrocławska 100g (1)^ herbata bez cukru 250ml Szynka śniadaniowa 50g^ pomidor 90g^ Kefir 150g(2) 1szt. Sałata 10g	jabłko deserowe 1szt. 153g herbata bez cukru 250ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,6** **Białko ogółem [g] 101,2** **Tłuszcz [g] 59** **Węglowodany ogółem [g] 316,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8** **suma cukrów prostych [g] 67,5** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1** **Sód [mg] 2 419**

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.