

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2341.56 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz ogółem: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; Kw. tł. nasycone: 16.74 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1249.12 mg; Błonnik: 40.19 g; W tym cukry: 67.25 g; WW: 35.60 Por; Potas: 2786.93 mg; Wapń: 603.47 mg; Fosfor: 1289.44 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 335.80 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.26 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz ogółem: 47.04 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; Kw. tł. nasycone: 14.58 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1289.02 mg; Błonnik: 39.39 g; W tym cukry: 41.62 g; WW: 31.10 Por; Potas: 2652.73 mg; Wapń: 602.37 mg; Fosfor: 1359.94 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 364.30 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.76 kcal; Białko ogółem: 71.76 g; Tłuszcz ogółem: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; Kw. tł. nasycone: 12.16 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 34.05 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2098.68 kcal; Białko ogółem: 71.61 g; Tłuszcz ogółem: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; Kw. tł. nasycone: 11.86 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2027.88 kcal; Białko ogółem: 47.69 g; Tłuszcz ogółem: 43.22 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; Kw. tł. nasycone: 11.20 g; Sól: 2.10 g; Sód: 218.16 mg; Błonnik: 23.69 g; W tym cukry: 73.72 g; WW: 31.35 Por; Potas: 2603.77 mg; Wapń: 458.85 mg; Fosfor: 659.10 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 166.40 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2651.63 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz ogółem: 81.66 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; Kw. tł. nasycone: 29.54 g; Sól: 1.64 g; Sód: 584.96 mg; Błonnik: 22.12 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4487.15 mg; Wapń: 696.76 mg; Fosfor: 1423.78 mg; Żelazo: 8.27 mg; Magnez: 323.04 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (JAJ, MLE), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.88 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 200g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 100g (JAJ, MLE), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2550.68 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz ogółem: 70.78 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; Kw. tł. nasycone: 30.09 g; Sól: 4.91 g; Sód: 1293.00 mg; Błonnik: 19.91 g; W tym cukry: 83.14 g; WW: 32.79 Por; Potas: 3073.15 mg; Wapń: 691.43 mg; Fosfor: 1289.81 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 223.48 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (JAJ, MLE), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1847.45 kcal; Białko ogółem: 69.81 g; Tłuszcz ogółem: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 268.23 g; Kw. tł. nasycone: 9.91 g; Sól: 4.03 g; Sód: 987.88 mg; Błonnik: 15.26 g; W tym cukry: 36.48 g; WW: 26.94 Por; Potas: 1805.98 mg; Wapń: 513.79 mg; Fosfor: 858.97 mg; Żelazo: 5.05 mg; Magnez: 132.47 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (JAJ, MLE), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1822.77 kcal; Białko ogółem: 51.63 g; Tłuszcz ogółem: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 275.36 g; Kw. tł. nasycone: 8.33 g; Sól: 1.50 g; Sód: 138.66 mg; Błonnik: 21.09 g; W tym cukry: 63.11 g; WW: 27.68 Por; Potas: 2323.77 mg; Wapń: 210.85 mg; Fosfor: 558.60 mg; Żelazo: 4.03 mg; Magnez: 142.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Salata masłowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1826.23 kcal; Białko ogółem: 44.21 g; Tłuszcz ogółem: 52.31 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; Kw. tł. nasycone: 8.58 g; Sól: 5.63 g; Sód: 948.93 mg; Błonnik: 17.96 g; W tym cukry: 61.53 g; WW: 30.31 Por; Potas: 2429.39 mg; Wapń: 110.69 mg; Fosfor: 441.10 mg; Żelazo: 6.36 mg; Magnez: 171.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2086.09 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz ogółem: 43.50 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 17.95 g; Sól: 3.91 g; Sód: 1464.40 mg; Błonnik: 34.80 g; W tym cukry: 53.60 g; WW: 31.20 Por; Potas: 2554.30 mg; Wapń: 902.22 mg; Fosfor: 1416.17 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 315.95 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.88 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2315.17 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz ogółem: 53.90 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; Kw. tł. nasycone: 4.62 g; Sól: 1.14 g; Sód: 451.94 mg; Błonnik: 26.60 g; W tym cukry: 75.33 g; WW: 36.29 Por; Potas: 4699.50 mg; Wapń: 209.49 mg; Fosfor: 1403.32 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 305.28 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.88 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2027.07 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz ogółem: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.59 g; Sól: 3.68 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.76 g; WW: 32.11 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g ,			Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.28 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz ogółem: 46.56 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; Kw. tł. nasycone: 14.48 g; Sól: 4.50 g; Sód: 1129.56 mg; Błonnik: 26.92 g; W tym cukry: 43.33 g; WW: 32.11 Por; Potas: 2492.77 mg; Wapń: 576.25 mg; Fosfor: 1080.90 mg; Żelazo: 7.21 mg; Magnez: 260.50 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1736.32 kcal; Białko ogółem: 30.28 g; Tłuszcz ogółem: 54.52 g; Węglowodany ogółem: 282.43 g; Kw. tł. nasycone: 9.43 g; Sól: 3.08 g; Sód: 77.23 mg; Błonnik: 22.33 g; W tym cukry: 58.81 g; WW: 28.43 Por; Potas: 2171.79 mg; Wapń: 76.19 mg; Fosfor: 270.90 mg; Żelazo: 3.83 mg; Magnez: 130.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Salata maslowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2341.56 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz ogółem: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; Kw. tł. nasycone: 16.74 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1249.12 mg; Błonnik: 40.19 g; W tym cukry: 67.25 g; WW: 35.60 Por; Potas: 2786.93 mg; Wapń: 603.47 mg; Fosfor: 1289.44 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 335.80 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Salata maslowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.26 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz ogółem: 47.04 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; Kw. tł. nasycone: 14.58 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1289.02 mg; Błonnik: 39.39 g; W tym cukry: 41.62 g; WW: 31.10 Por; Potas: 2652.73 mg; Wapń: 602.37 mg; Fosfor: 1359.94 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 364.30 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.76 kcal; Białko ogółem: 71.76 g; Tłuszcz ogółem: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; Kw. tł. nasycone: 12.16 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 34.05 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2098.68 kcal; Białko ogółem: 71.61 g; Tłuszcz ogółem: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; Kw. tł. nasycone: 11.86 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2027.88 kcal; Białko ogółem: 47.69 g; Tłuszcz ogółem: 43.22 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; Kw. tł. nasycone: 11.20 g; Sól: 2.10 g; Sód: 218.16 mg; Błonnik: 23.69 g; W tym cukry: 73.72 g; WW: 31.35 Por; Potas: 2603.77 mg; Wapń: 458.85 mg; Fosfor: 659.10 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 166.40 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2651.63 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz ogółem: 81.66 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; Kw. tł. nasycone: 29.54 g; Sól: 1.64 g; Sód: 584.96 mg; Błonnik: 22.12 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4487.15 mg; Wapń: 696.76 mg; Fosfor: 1423.78 mg; Żelazo: 8.27 mg; Magnez: 323.04 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (JAJ, MLE), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.88 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 200g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 100g (JAJ, MLE), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2550.68 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz ogółem: 70.78 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; Kw. tł. nasycone: 30.09 g; Sól: 4.91 g; Sód: 1293.00 mg; Błonnik: 19.91 g; W tym cukry: 83.14 g; WW: 32.79 Por; Potas: 3073.15 mg; Wapń: 691.43 mg; Fosfor: 1289.81 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 223.48 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (JAJ, MLE), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1847.45 kcal; Białko ogółem: 69.81 g; Tłuszcz ogółem: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 268.23 g; Kw. tł. nasycone: 9.91 g; Sól: 4.03 g; Sód: 987.88 mg; Błonnik: 15.26 g; W tym cukry: 36.48 g; WW: 26.94 Por; Potas: 1805.98 mg; Wapń: 513.79 mg; Fosfor: 858.97 mg; Żelazo: 5.05 mg; Magnez: 132.47 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (JAJ, MLE), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1822.77 kcal; Białko ogółem: 51.63 g; Tłuszcz ogółem: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 275.36 g; Kw. tł. nasycone: 8.33 g; Sól: 1.50 g; Sód: 138.66 mg; Błonnik: 21.09 g; W tym cukry: 63.11 g; WW: 27.68 Por; Potas: 2323.77 mg; Wapń: 210.85 mg; Fosfor: 558.60 mg; Żelazo: 4.03 mg; Magnez: 142.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Salata masłowa 10g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1826.23 kcal; Białko ogółem: 44.21 g; Tłuszcz ogółem: 52.31 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; Kw. tł. nasycone: 8.58 g; Sól: 5.63 g; Sód: 948.93 mg; Błonnik: 17.96 g; W tym cukry: 61.53 g; WW: 30.31 Por; Potas: 2429.39 mg; Wapń: 110.69 mg; Fosfor: 441.10 mg; Żelazo: 6.36 mg; Magnez: 171.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2086.09 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz ogółem: 43.50 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 17.95 g; Sól: 3.91 g; Sód: 1464.40 mg; Błonnik: 34.80 g; W tym cukry: 53.60 g; WW: 31.20 Por; Potas: 2554.30 mg; Wapń: 902.22 mg; Fosfor: 1416.17 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 315.95 mg;

poniedziałek 2025-01-13Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.88 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2315.17 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz ogółem: 53.90 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; Kw. tł. nasycone: 4.62 g; Sól: 1.14 g; Sód: 451.94 mg; Błonnik: 26.60 g; W tym cukry: 75.33 g; WW: 36.29 Por; Potas: 4699.50 mg; Wapń: 209.49 mg; Fosfor: 1403.32 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 305.28 mg;

poniedziałek 2025-01-13Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.88 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2027.07 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz ogółem: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.59 g; Sól: 3.68 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.76 g; WW: 32.11 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.28 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz ogółem: 46.56 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; Kw. tł. nasycone: 14.48 g; Sól: 4.50 g; Sód: 1129.56 mg; Błonnik: 26.92 g; W tym cukry: 43.33 g; WW: 32.11 Por; Potas: 2492.77 mg; Wapń: 576.25 mg; Fosfor: 1080.90 mg; Żelazo: 7.21 mg; Magnez: 260.50 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Salata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1736.32 kcal; Białko ogółem: 30.28 g; Tłuszcz ogółem: 54.52 g; Węglowodany ogółem: 282.43 g; Kw. tł. nasycone: 9.43 g; Sól: 3.08 g; Sód: 77.23 mg; Błonnik: 22.33 g; W tym cukry: 58.81 g; WW: 28.43 Por; Potas: 2171.79 mg; Wapń: 76.19 mg; Fosfor: 270.90 mg; Żelazo: 3.83 mg; Magnez: 130.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Salata maslowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2341.56 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz ogółem: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; Kw. tł. nasycone: 16.74 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1249.12 mg; Błonnik: 40.19 g; W tym cukry: 67.25 g; WW: 35.60 Por; Potas: 2786.93 mg; Wapń: 603.47 mg; Fosfor: 1289.44 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 335.80 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Salata maslowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.26 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz ogółem: 47.04 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; Kw. tł. nasycone: 14.58 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1289.02 mg; Błonnik: 39.39 g; W tym cukry: 41.62 g; WW: 31.10 Por; Potas: 2652.73 mg; Wapń: 602.37 mg; Fosfor: 1359.94 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 364.30 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.76 kcal; Białko ogółem: 71.76 g; Tłuszcz ogółem: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; Kw. tł. nasycone: 12.16 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 34.05 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2098.68 kcal; Białko ogółem: 71.61 g; Tłuszcz ogółem: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; Kw. tł. nasycone: 11.86 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2027.88 kcal; Białko ogółem: 47.69 g; Tłuszcz ogółem: 43.22 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; Kw. tł. nasycone: 11.20 g; Sól: 2.10 g; Sód: 218.16 mg; Błonnik: 23.69 g; W tym cukry: 73.72 g; WW: 31.35 Por; Potas: 2603.77 mg; Wapń: 458.85 mg; Fosfor: 659.10 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 166.40 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2651.63 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz ogółem: 81.66 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; Kw. tł. nasycone: 29.54 g; Sól: 1.64 g; Sód: 584.96 mg; Błonnik: 22.12 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4487.15 mg; Wapń: 696.76 mg; Fosfor: 1423.78 mg; Żelazo: 8.27 mg; Magnez: 323.04 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (JAJ, MLE), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.88 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 200g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 100g (JAJ, MLE), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2550.68 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz ogółem: 70.78 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; Kw. tł. nasycone: 30.09 g; Sól: 4.91 g; Sód: 1293.00 mg; Błonnik: 19.91 g; W tym cukry: 83.14 g; WW: 32.79 Por; Potas: 3073.15 mg; Wapń: 691.43 mg; Fosfor: 1289.81 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 223.48 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (JAJ, MLE), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1847.45 kcal; Białko ogółem: 69.81 g; Tłuszcz ogółem: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 268.23 g; Kw. tł. nasycone: 9.91 g; Sól: 4.03 g; Sód: 987.88 mg; Błonnik: 15.26 g; W tym cukry: 36.48 g; WW: 26.94 Por; Potas: 1805.98 mg; Wapń: 513.79 mg; Fosfor: 858.97 mg; Żelazo: 5.05 mg; Magnez: 132.47 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (JAJ, MLE), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1822.77 kcal; Białko ogółem: 51.63 g; Tłuszcz ogółem: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 275.36 g; Kw. tł. nasycone: 8.33 g; Sól: 1.50 g; Sód: 138.66 mg; Błonnik: 21.09 g; W tym cukry: 63.11 g; WW: 27.68 Por; Potas: 2323.77 mg; Wapń: 210.85 mg; Fosfor: 558.60 mg; Żelazo: 4.03 mg; Magnez: 142.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Salata maslowa 10g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1826.23 kcal; Białko ogółem: 44.21 g; Tłuszcz ogółem: 52.31 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; Kw. tł. nasycone: 8.58 g; Sól: 5.63 g; Sód: 948.93 mg; Błonnik: 17.96 g; W tym cukry: 61.53 g; WW: 30.31 Por; Potas: 2429.39 mg; Wapń: 110.69 mg; Fosfor: 441.10 mg; Żelazo: 6.36 mg; Magnez: 171.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2086.09 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz ogółem: 43.50 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 17.95 g; Sól: 3.91 g; Sód: 1464.40 mg; Błonnik: 34.80 g; W tym cukry: 53.60 g; WW: 31.20 Por; Potas: 2554.30 mg; Wapń: 902.22 mg; Fosfor: 1416.17 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 315.95 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.88 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2315.17 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz ogółem: 53.90 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; Kw. tł. nasycone: 4.62 g; Sól: 1.14 g; Sód: 451.94 mg; Błonnik: 26.60 g; W tym cukry: 75.33 g; WW: 36.29 Por; Potas: 4699.50 mg; Wapń: 209.49 mg; Fosfor: 1403.32 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 305.28 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.88 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2027.07 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz ogółem: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.59 g; Sól: 3.68 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.76 g; WW: 32.11 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g ,			Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.28 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz ogółem: 46.56 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; Kw. tł. nasycone: 14.48 g; Sól: 4.50 g; Sód: 1129.56 mg; Błonnik: 26.92 g; W tym cukry: 43.33 g; WW: 32.11 Por; Potas: 2492.77 mg; Wapń: 576.25 mg; Fosfor: 1080.90 mg; Żelazo: 7.21 mg; Magnez: 260.50 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopočka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1736.32 kcal; Białko ogółem: 30.28 g; Tłuszcz ogółem: 54.52 g; Węglowodany ogółem: 282.43 g; Kw. tł. nasycone: 9.43 g; Sól: 3.08 g; Sód: 77.23 mg; Błonnik: 22.33 g; W tym cukry: 58.81 g; WW: 28.43 Por; Potas: 2171.79 mg; Wapń: 76.19 mg; Fosfor: 270.90 mg; Żelazo: 3.83 mg; Magnez: 130.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2341.56 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz ogółem: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; Kw. tł. nasycone: 16.74 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1249.12 mg; Błonnik: 40.19 g; W tym cukry: 67.25 g; WW: 35.60 Por; Potas: 2786.93 mg; Wapń: 603.47 mg; Fosfor: 1289.44 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 335.80 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.26 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz ogółem: 47.04 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; Kw. tł. nasycone: 14.58 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1289.02 mg; Błonnik: 39.39 g; W tym cukry: 41.62 g; WW: 31.10 Por; Potas: 2652.73 mg; Wapń: 602.37 mg; Fosfor: 1359.94 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 364.30 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.76 kcal; Białko ogółem: 71.76 g; Tłuszcz ogółem: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; Kw. tł. nasycone: 12.16 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 34.05 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2098.68 kcal; Białko ogółem: 71.61 g; Tłuszcz ogółem: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; Kw. tł. nasycone: 11.86 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2027.88 kcal; Białko ogółem: 47.69 g; Tłuszcz ogółem: 43.22 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; Kw. tł. nasycone: 11.20 g; Sól: 2.10 g; Sód: 218.16 mg; Błonnik: 23.69 g; W tym cukry: 73.72 g; WW: 31.35 Por; Potas: 2603.77 mg; Wapń: 458.85 mg; Fosfor: 659.10 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 166.40 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2651.63 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz ogółem: 81.66 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; Kw. tł. nasycone: 29.54 g; Sól: 1.64 g; Sód: 584.96 mg; Błonnik: 22.12 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4487.15 mg; Wapń: 696.76 mg; Fosfor: 1423.78 mg; Żelazo: 8.27 mg; Magnez: 323.04 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (JAJ, MLE), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.88 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 200g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 100g (JAJ, MLE), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2550.68 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz ogółem: 70.78 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; Kw. tł. nasycone: 30.09 g; Sól: 4.91 g; Sód: 1293.00 mg; Błonnik: 19.91 g; W tym cukry: 83.14 g; WW: 32.79 Por; Potas: 3073.15 mg; Wapń: 691.43 mg; Fosfor: 1289.81 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 223.48 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (JAJ, MLE), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1847.45 kcal; Białko ogółem: 69.81 g; Tłuszcz ogółem: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 268.23 g; Kw. tł. nasycone: 9.91 g; Sól: 4.03 g; Sód: 987.88 mg; Błonnik: 15.26 g; W tym cukry: 36.48 g; WW: 26.94 Por; Potas: 1805.98 mg; Wapń: 513.79 mg; Fosfor: 858.97 mg; Żelazo: 5.05 mg; Magnez: 132.47 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (JAJ, MLE), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1822.77 kcal; Białko ogółem: 51.63 g; Tłuszcz ogółem: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 275.36 g; Kw. tł. nasycone: 8.33 g; Sól: 1.50 g; Sód: 138.66 mg; Błonnik: 21.09 g; W tym cukry: 63.11 g; WW: 27.68 Por; Potas: 2323.77 mg; Wapń: 210.85 mg; Fosfor: 558.60 mg; Żelazo: 4.03 mg; Magnez: 142.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Salata maslowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1826.23 kcal; Białko ogółem: 44.21 g; Tłuszcz ogółem: 52.31 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; Kw. tł. nasycone: 8.58 g; Sól: 5.63 g; Sód: 948.93 mg; Błonnik: 17.96 g; W tym cukry: 61.53 g; WW: 30.31 Por; Potas: 2429.39 mg; Wapń: 110.69 mg; Fosfor: 441.10 mg; Żelazo: 6.36 mg; Magnez: 171.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2086.09 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz ogółem: 43.50 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 17.95 g; Sól: 3.91 g; Sód: 1464.40 mg; Błonnik: 34.80 g; W tym cukry: 53.60 g; WW: 31.20 Por; Potas: 2554.30 mg; Wapń: 902.22 mg; Fosfor: 1416.17 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 315.95 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.88 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2315.17 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz ogółem: 53.90 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; Kw. tł. nasycone: 4.62 g; Sól: 1.14 g; Sód: 451.94 mg; Błonnik: 26.60 g; W tym cukry: 75.33 g; WW: 36.29 Por; Potas: 4699.50 mg; Wapń: 209.49 mg; Fosfor: 1403.32 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 305.28 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.88 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2027.07 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz ogółem: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.59 g; Sól: 3.68 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.76 g; WW: 32.11 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g ,			Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.28 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz ogółem: 46.56 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; Kw. tł. nasycone: 14.48 g; Sól: 4.50 g; Sód: 1129.56 mg; Błonnik: 26.92 g; W tym cukry: 43.33 g; WW: 32.11 Por; Potas: 2492.77 mg; Wapń: 576.25 mg; Fosfor: 1080.90 mg; Żelazo: 7.21 mg; Magnez: 260.50 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ , MLE), Salata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1736.32 kcal; Białko ogółem: 30.28 g; Tłuszcz ogółem: 54.52 g; Węglowodany ogółem: 282.43 g; Kw. tł. nasycone: 9.43 g; Sól: 3.08 g; Sód: 77.23 mg; Błonnik: 22.33 g; W tym cukry: 58.81 g; WW: 28.43 Por; Potas: 2171.79 mg; Wapń: 76.19 mg; Fosfor: 270.90 mg; Żelazo: 3.83 mg; Magnez: 130.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Salata maslowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2341.56 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz ogółem: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; Kw. tł. nasycone: 16.74 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1249.12 mg; Błonnik: 40.19 g; W tym cukry: 67.25 g; WW: 35.60 Por; Potas: 2786.93 mg; Wapń: 603.47 mg; Fosfor: 1289.44 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 335.80 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Salata maslowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.26 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz ogółem: 47.04 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; Kw. tł. nasycone: 14.58 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1289.02 mg; Błonnik: 39.39 g; W tym cukry: 41.62 g; WW: 31.10 Por; Potas: 2652.73 mg; Wapń: 602.37 mg; Fosfor: 1359.94 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 364.30 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.76 kcal; Białko ogółem: 71.76 g; Tłuszcz ogółem: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; Kw. tł. nasycone: 12.16 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 34.05 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowia		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2098.68 kcal; Białko ogółem: 71.61 g; Tłuszcz ogółem: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; Kw. tł. nasycone: 11.86 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2027.88 kcal; Białko ogółem: 47.69 g; Tłuszcz ogółem: 43.22 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; Kw. tł. nasycone: 11.20 g; Sól: 2.10 g; Sód: 218.16 mg; Błonnik: 23.69 g; W tym cukry: 73.72 g; WW: 31.35 Por; Potas: 2603.77 mg; Wapń: 458.85 mg; Fosfor: 659.10 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 166.40 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2651.63 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz ogółem: 81.66 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; Kw. tł. nasycone: 29.54 g; Sól: 1.64 g; Sód: 584.96 mg; Błonnik: 22.12 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4487.15 mg; Wapń: 696.76 mg; Fosfor: 1423.78 mg; Żelazo: 8.27 mg; Magnez: 323.04 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (JAJ, MLE), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.88 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 200g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 100g (JAJ, MLE), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2550.68 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz ogółem: 70.78 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; Kw. tł. nasycone: 30.09 g; Sól: 4.91 g; Sód: 1293.00 mg; Błonnik: 19.91 g; W tym cukry: 83.14 g; WW: 32.79 Por; Potas: 3073.15 mg; Wapń: 691.43 mg; Fosfor: 1289.81 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 223.48 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (JAJ, MLE), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1847.45 kcal; Białko ogółem: 69.81 g; Tłuszcz ogółem: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 268.23 g; Kw. tł. nasycone: 9.91 g; Sól: 4.03 g; Sód: 987.88 mg; Błonnik: 15.26 g; W tym cukry: 36.48 g; WW: 26.94 Por; Potas: 1805.98 mg; Wapń: 513.79 mg; Fosfor: 858.97 mg; Żelazo: 5.05 mg; Magnez: 132.47 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (JAJ, MLE), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1822.77 kcal; Białko ogółem: 51.63 g; Tłuszcz ogółem: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 275.36 g; Kw. tł. nasycone: 8.33 g; Sól: 1.50 g; Sód: 138.66 mg; Błonnik: 21.09 g; W tym cukry: 63.11 g; WW: 27.68 Por; Potas: 2323.77 mg; Wapń: 210.85 mg; Fosfor: 558.60 mg; Żelazo: 4.03 mg; Magnez: 142.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Salata maslowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1826.23 kcal; Białko ogółem: 44.21 g; Tłuszcz ogółem: 52.31 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; Kw. tł. nasycone: 8.58 g; Sól: 5.63 g; Sód: 948.93 mg; Błonnik: 17.96 g; W tym cukry: 61.53 g; WW: 30.31 Por; Potas: 2429.39 mg; Wapń: 110.69 mg; Fosfor: 441.10 mg; Żelazo: 6.36 mg; Magnez: 171.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2086.09 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz ogółem: 43.50 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 17.95 g; Sól: 3.91 g; Sód: 1464.40 mg; Błonnik: 34.80 g; W tym cukry: 53.60 g; WW: 31.20 Por; Potas: 2554.30 mg; Wapń: 902.22 mg; Fosfor: 1416.17 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 315.95 mg;

poniedziałek 2025-01-13Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.88 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2315.17 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz ogółem: 53.90 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; Kw. tł. nasycone: 4.62 g; Sól: 1.14 g; Sód: 451.94 mg; Błonnik: 26.60 g; W tym cukry: 75.33 g; WW: 36.29 Por; Potas: 4699.50 mg; Wapń: 209.49 mg; Fosfor: 1403.32 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 305.28 mg;

poniedziałek 2025-01-13Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.88 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2027.07 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz ogółem: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.59 g; Sól: 3.68 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.76 g; WW: 32.11 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.28 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz ogółem: 46.56 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; Kw. tł. nasycone: 14.48 g; Sól: 4.50 g; Sód: 1129.56 mg; Błonnik: 26.92 g; W tym cukry: 43.33 g; WW: 32.11 Por; Potas: 2492.77 mg; Wapń: 576.25 mg; Fosfor: 1080.90 mg; Żelazo: 7.21 mg; Magnez: 260.50 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1736.32 kcal; Białko ogółem: 30.28 g; Tłuszcz ogółem: 54.52 g; Węglowodany ogółem: 282.43 g; Kw. tł. nasycone: 9.43 g; Sól: 3.08 g; Sód: 77.23 mg; Błonnik: 22.33 g; W tym cukry: 58.81 g; WW: 28.43 Por; Potas: 2171.79 mg; Wapń: 76.19 mg; Fosfor: 270.90 mg; Żelazo: 3.83 mg; Magnez: 130.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Salata maslowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2341.56 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz ogółem: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; Kw. tł. nasycone: 16.74 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1249.12 mg; Błonnik: 40.19 g; W tym cukry: 67.25 g; WW: 35.60 Por; Potas: 2786.93 mg; Wapń: 603.47 mg; Fosfor: 1289.44 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 335.80 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Salata maslowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.26 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz ogółem: 47.04 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; Kw. tł. nasycone: 14.58 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1289.02 mg; Błonnik: 39.39 g; W tym cukry: 41.62 g; WW: 31.10 Por; Potas: 2652.73 mg; Wapń: 602.37 mg; Fosfor: 1359.94 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 364.30 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.76 kcal; Białko ogółem: 71.76 g; Tłuszcz ogółem: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; Kw. tł. nasycone: 12.16 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 34.05 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowia		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2098.68 kcal; Białko ogółem: 71.61 g; Tłuszcz ogółem: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; Kw. tł. nasycone: 11.86 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2027.88 kcal; Białko ogółem: 47.69 g; Tłuszcz ogółem: 43.22 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; Kw. tł. nasycone: 11.20 g; Sól: 2.10 g; Sód: 218.16 mg; Błonnik: 23.69 g; W tym cukry: 73.72 g; WW: 31.35 Por; Potas: 2603.77 mg; Wapń: 458.85 mg; Fosfor: 659.10 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 166.40 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2651.63 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz ogółem: 81.66 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; Kw. tł. nasycone: 29.54 g; Sól: 1.64 g; Sód: 584.96 mg; Błonnik: 22.12 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4487.15 mg; Wapń: 696.76 mg; Fosfor: 1423.78 mg; Żelazo: 8.27 mg; Magnez: 323.04 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (JAJ, MLE), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.88 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 200g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 100g (JAJ, MLE), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2550.68 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz ogółem: 70.78 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; Kw. tł. nasycone: 30.09 g; Sól: 4.91 g; Sód: 1293.00 mg; Błonnik: 19.91 g; W tym cukry: 83.14 g; WW: 32.79 Por; Potas: 3073.15 mg; Wapń: 691.43 mg; Fosfor: 1289.81 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 223.48 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (JAJ, MLE), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1847.45 kcal; Białko ogółem: 69.81 g; Tłuszcz ogółem: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 268.23 g; Kw. tł. nasycone: 9.91 g; Sól: 4.03 g; Sód: 987.88 mg; Błonnik: 15.26 g; W tym cukry: 36.48 g; WW: 26.94 Por; Potas: 1805.98 mg; Wapń: 513.79 mg; Fosfor: 858.97 mg; Żelazo: 5.05 mg; Magnez: 132.47 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Twaróg 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (JAJ, MLE), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1822.77 kcal; Białko ogółem: 51.63 g; Tłuszcz ogółem: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 275.36 g; Kw. tł. nasycone: 8.33 g; Sól: 1.50 g; Sód: 138.66 mg; Błonnik: 21.09 g; W tym cukry: 63.11 g; WW: 27.68 Por; Potas: 2323.77 mg; Wapń: 210.85 mg; Fosfor: 558.60 mg; Żelazo: 4.03 mg; Magnez: 142.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SO2), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Salata masłowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1826.23 kcal; Białko ogółem: 44.21 g; Tłuszcz ogółem: 52.31 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; Kw. tł. nasycone: 8.58 g; Sól: 5.63 g; Sód: 948.93 mg; Błonnik: 17.96 g; W tym cukry: 61.53 g; WW: 30.31 Por; Potas: 2429.39 mg; Wapń: 110.69 mg; Fosfor: 441.10 mg; Żelazo: 6.36 mg; Magnez: 171.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2086.09 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz ogółem: 43.50 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 17.95 g; Sól: 3.91 g; Sód: 1464.40 mg; Błonnik: 34.80 g; W tym cukry: 53.60 g; WW: 31.20 Por; Potas: 2554.30 mg; Wapń: 902.22 mg; Fosfor: 1416.17 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 315.95 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.88 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2315.17 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz ogółem: 53.90 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; Kw. tł. nasycone: 4.62 g; Sól: 1.14 g; Sód: 451.94 mg; Błonnik: 26.60 g; W tym cukry: 75.33 g; WW: 36.29 Por; Potas: 4699.50 mg; Wapń: 209.49 mg; Fosfor: 1403.32 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 305.28 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.88 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.05 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 33.15 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2027.07 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz ogółem: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.59 g; Sól: 3.68 g; Sód: 998.16 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 77.76 g; WW: 32.11 Por; Potas: 2884.27 mg; Wapń: 535.85 mg; Fosfor: 920.60 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2025-01-13			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g ,			Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.28 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz ogółem: 46.56 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; Kw. tł. nasycone: 14.48 g; Sól: 4.50 g; Sód: 1129.56 mg; Błonnik: 26.92 g; W tym cukry: 43.33 g; WW: 32.11 Por; Potas: 2492.77 mg; Wapń: 576.25 mg; Fosfor: 1080.90 mg; Żelazo: 7.21 mg; Magnez: 260.50 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ , MLE), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1736.32 kcal; Białko ogółem: 30.28 g; Tłuszcz ogółem: 54.52 g; Węglowodany ogółem: 282.43 g; Kw. tł. nasycone: 9.43 g; Sól: 3.08 g; Sód: 77.23 mg; Błonnik: 22.33 g; W tym cukry: 58.81 g; WW: 28.43 Por; Potas: 2171.79 mg; Wapń: 76.19 mg; Fosfor: 270.90 mg; Żelazo: 3.83 mg; Magnez: 130.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-13	Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny	
	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 400g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło sztukowe 10g 2szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1732.91 kcal; Białko ogółem: 56.24 g; Tłuszcz ogółem: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 4.83 g; Sól: 0.27 g; Sód: 98.41 mg; Błonnik: 26.10 g; W tym cukry: 19.04 g; WW: 31.27 Por; Potas: 1169.97 mg; Wapń: 185.35 mg; Fosfor: 666.57 mg; Żelazo: 3.09 mg; Magnez: 191.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Biskupki 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2591.53 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz ogółem: 72.50 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; Kw. tł. nasycone: 26.42 g; Sól: 6.79 g; Sód: 2230.17 mg; Błonnik: 35.80 g; W tym cukry: 63.38 g; WW: 31.32 Por; Potas: 3886.71 mg; Wapń: 582.61 mg; Fosfor: 1222.17 mg; Żelazo: 14.57 mg; Magnez: 350.30 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jabłko 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2295.13 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz ogółem: 68.79 g; Węglowodany ogółem: 285.57 g; Kw. tł. nasycone: 24.18 g; Sól: 6.77 g; Sód: 2260.42 mg; Błonnik: 37.34 g; W tym cukry: 61.96 g; WW: 28.78 Por; Potas: 4290.21 mg; Wapń: 882.61 mg; Fosfor: 1520.17 mg; Żelazo: 15.72 mg; Magnez: 411.30 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2341.42 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1330.68 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 32.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2187.52 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz ogółem: 61.60 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; Kw. tł. nasycone: 20.98 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1330.68 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.82 kcal; Białko ogółem: 58.88 g; Tłuszcz ogółem: 61.50 g; Węglowodany ogółem: 249.39 g; Kw. tł. nasycone: 18.58 g; Sól: 2.22 g; Sód: 458.43 mg; Błonnik: 25.62 g; W tym cukry: 45.28 g; WW: 25.10 Por; Potas: 3533.21 mg; Wapń: 285.77 mg; Fosfor: 722.07 mg; Żelazo: 10.26 mg; Magnez: 244.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biskupkami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2488.02 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.04 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 104.64 g; WW: 32.97 Por; Potas: 4288.65 mg; Wapń: 877.59 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2261.92 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1330.68 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.01 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2551.09 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz ogółem: 83.09 g; Węglowodany ogółem: 306.94 g; Kw. tł. nasycone: 32.76 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1553.57 mg; Błonnik: 25.04 g; W tym cukry: 67.19 g; WW: 30.91 Por; Potas: 3851.41 mg; Wapń: 394.17 mg; Fosfor: 1055.47 mg; Żelazo: 12.66 mg; Magnez: 288.61 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1893.54 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz ogółem: 50.23 g; Węglowodany ogółem: 247.42 g; Kw. tł. nasycone: 16.15 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1183.51 mg; Błonnik: 19.93 g; W tym cukry: 42.21 g; WW: 24.92 Por; Potas: 3415.17 mg; Wapń: 287.57 mg; Fosfor: 849.37 mg; Żelazo: 11.24 mg; Magnez: 266.16 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.37 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz ogółem: 66.53 g; Węglowodany ogółem: 273.29 g; Kw. tł. nasycone: 19.72 g; Sól: 2.48 g; Sód: 560.43 mg; Błonnik: 25.03 g; W tym cukry: 56.36 g; WW: 27.46 Por; Potas: 3538.31 mg; Wapń: 561.07 mg; Fosfor: 931.57 mg; Żelazo: 10.26 mg; Magnez: 255.96 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1974.59 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz ogółem: 72.45 g; Węglowodany ogółem: 266.53 g; Kw. tł. nasycone: 13.08 g; Sól: 4.91 g; Sód: 1195.69 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 47.61 g; WW: 26.89 Por; Potas: 3830.69 mg; Wapń: 304.44 mg; Fosfor: 884.51 mg; Żelazo: 13.16 mg; Magnez: 297.19 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.26 kcal; Białko ogółem: 65.91 g; Tłuszcz ogółem: 69.89 g; Węglowodany ogółem: 298.55 g; Kw. tł. nasycone: 22.21 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1305.02 mg; Błonnik: 35.68 g; W tym cukry: 61.60 g; WW: 29.94 Por; Potas: 3528.33 mg; Wapń: 341.85 mg; Fosfor: 712.55 mg; Żelazo: 13.46 mg; Magnez: 285.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykorja 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2591.53 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz ogółem: 72.50 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; Kw. tł. nasycone: 26.42 g; Sól: 6.79 g; Sód: 2230.17 mg; Błonnik: 35.80 g; W tym cukry: 63.38 g; WW: 31.32 Por; Potas: 3886.71 mg; Wapń: 582.61 mg; Fosfor: 1222.17 mg; Żelazo: 14.57 mg; Magnez: 350.30 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykorja 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jabłko 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2295.13 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz ogółem: 68.79 g; Węglowodany ogółem: 285.57 g; Kw. tł. nasycone: 24.18 g; Sól: 6.77 g; Sód: 2260.42 mg; Błonnik: 37.34 g; W tym cukry: 61.96 g; WW: 28.78 Por; Potas: 4290.21 mg; Wapń: 882.61 mg; Fosfor: 1520.17 mg; Żelazo: 15.72 mg; Magnez: 411.30 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2341.42 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1330.68 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 32.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2187.52 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz ogółem: 61.60 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; Kw. tł. nasycone: 20.98 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1330.68 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.82 kcal; Białko ogółem: 58.88 g; Tłuszcz ogółem: 61.50 g; Węglowodany ogółem: 249.39 g; Kw. tł. nasycone: 18.58 g; Sól: 2.22 g; Sód: 458.43 mg; Błonnik: 25.62 g; W tym cukry: 45.28 g; WW: 25.10 Por; Potas: 3533.21 mg; Wapń: 285.77 mg; Fosfor: 722.07 mg; Żelazo: 10.26 mg; Magnez: 244.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2488.02 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.04 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 104.64 g; WW: 32.97 Por; Potas: 4288.65 mg; Wapń: 877.59 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2591.53 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz ogółem: 72.50 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; Kw. tł. nasycone: 26.42 g; Sól: 6.79 g; Sód: 2230.17 mg; Błonnik: 35.80 g; W tym cukry: 63.38 g; WW: 31.32 Por; Potas: 3886.71 mg; Wapń: 582.61 mg; Fosfor: 1222.17 mg; Żelazo: 14.57 mg; Magnez: 350.30 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jabłko 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2295.13 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz ogółem: 68.79 g; Węglowodany ogółem: 285.57 g; Kw. tł. nasycone: 24.18 g; Sól: 6.77 g; Sód: 2260.42 mg; Błonnik: 37.34 g; W tym cukry: 61.96 g; WW: 28.78 Por; Potas: 4290.21 mg; Wapń: 882.61 mg; Fosfor: 1520.17 mg; Żelazo: 15.72 mg; Magnez: 411.30 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2341.42 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1330.68 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 32.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowia		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2187.52 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz ogółem: 61.60 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; Kw. tł. nasycone: 20.98 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1330.68 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.82 kcal; Białko ogółem: 58.88 g; Tłuszcz ogółem: 61.50 g; Węglowodany ogółem: 249.39 g; Kw. tł. nasycone: 18.58 g; Sól: 2.22 g; Sód: 458.43 mg; Błonnik: 25.62 g; W tym cukry: 45.28 g; WW: 25.10 Por; Potas: 3533.21 mg; Wapń: 285.77 mg; Fosfor: 722.07 mg; Żelazo: 10.26 mg; Magnez: 244.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2488.02 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.04 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 104.64 g; WW: 32.97 Por; Potas: 4288.65 mg; Wapń: 877.59 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2261.92 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1329.13 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.00 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1951.97 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.99 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 18.65 g; W tym cukry: 97.57 g; WW: 30.56 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2261.92 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1329.13 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.00 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2187.52 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz ogółem: 61.60 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; Kw. tł. nasycone: 20.98 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1330.68 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Ogórek świeży b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jabłko gotowane 150g ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2326.92 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz ogółem: 62.15 g; Węglowodany ogółem: 303.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.22 g; Sól: 5.64 g; Sód: 1450.56 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 61.09 g; WW: 30.66 Por; Potas: 4169.20 mg; Wapń: 616.04 mg; Fosfor: 1097.33 mg; Żelazo: 13.13 mg; Magnez: 299.62 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło b/mąki 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1904.74 kcal; Białko ogółem: 58.67 g; Tłuszcz ogółem: 79.26 g; Węglowodany ogółem: 244.50 g; Kw. tł. nasycone: 13.32 g; Sól: 2.64 g; Sód: 287.99 mg; Błonnik: 25.46 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 24.60 Por; Potas: 3136.74 mg; Wapń: 238.74 mg; Fosfor: 622.56 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 219.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykorja 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2591.53 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz ogółem: 72.50 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; Kw. tł. nasycone: 26.42 g; Sól: 6.79 g; Sód: 2230.17 mg; Błonnik: 35.80 g; W tym cukry: 63.38 g; WW: 31.32 Por; Potas: 3886.71 mg; Wapń: 582.61 mg; Fosfor: 1222.17 mg; Żelazo: 14.57 mg; Magnez: 350.30 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykorja 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jabłko 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2295.13 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz ogółem: 68.79 g; Węglowodany ogółem: 285.57 g; Kw. tł. nasycone: 24.18 g; Sól: 6.77 g; Sód: 2260.42 mg; Błonnik: 37.34 g; W tym cukry: 61.96 g; WW: 28.78 Por; Potas: 4290.21 mg; Wapń: 882.61 mg; Fosfor: 1520.17 mg; Żelazo: 15.72 mg; Magnez: 411.30 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2341.42 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1330.68 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 32.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2187.52 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz ogółem: 61.60 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; Kw. tł. nasycone: 20.98 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1330.68 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.82 kcal; Białko ogółem: 58.88 g; Tłuszcz ogółem: 61.50 g; Węglowodany ogółem: 249.39 g; Kw. tł. nasycone: 18.58 g; Sól: 2.22 g; Sód: 458.43 mg; Błonnik: 25.62 g; W tym cukry: 45.28 g; WW: 25.10 Por; Potas: 3533.21 mg; Wapń: 285.77 mg; Fosfor: 722.07 mg; Żelazo: 10.26 mg; Magnez: 244.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2488.02 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.04 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 104.64 g; WW: 32.97 Por; Potas: 4288.65 mg; Wapń: 877.59 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2261.92 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1329.13 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.00 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1951.97 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.99 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 18.65 g; W tym cukry: 97.57 g; WW: 30.56 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2261.92 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1329.13 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.00 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2187.52 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz ogółem: 61.60 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; Kw. tł. nasycone: 20.98 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1330.68 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Ogórek świeży b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jabłko gotowane 150g ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2326.92 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz ogółem: 62.15 g; Węglowodany ogółem: 303.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.22 g; Sól: 5.64 g; Sód: 1450.56 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 61.09 g; WW: 30.66 Por; Potas: 4169.20 mg; Wapń: 616.04 mg; Fosfor: 1097.33 mg; Żelazo: 13.13 mg; Magnez: 299.62 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło b/mąki 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1904.74 kcal; Białko ogółem: 58.67 g; Tłuszcz ogółem: 79.26 g; Węglowodany ogółem: 244.50 g; Kw. tł. nasycone: 13.32 g; Sól: 2.64 g; Sód: 287.99 mg; Błonnik: 25.46 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 24.60 Por; Potas: 3136.74 mg; Wapń: 238.74 mg; Fosfor: 622.56 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 219.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykorja 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2591.53 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz ogółem: 72.50 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; Kw. tł. nasycone: 26.42 g; Sól: 6.79 g; Sód: 2230.17 mg; Błonnik: 35.80 g; W tym cukry: 63.38 g; WW: 31.32 Por; Potas: 3886.71 mg; Wapń: 582.61 mg; Fosfor: 1222.17 mg; Żelazo: 14.57 mg; Magnez: 350.30 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykorja 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jabłko 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2295.13 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz ogółem: 68.79 g; Węglowodany ogółem: 285.57 g; Kw. tł. nasycone: 24.18 g; Sól: 6.77 g; Sód: 2260.42 mg; Błonnik: 37.34 g; W tym cukry: 61.96 g; WW: 28.78 Por; Potas: 4290.21 mg; Wapń: 882.61 mg; Fosfor: 1520.17 mg; Żelazo: 15.72 mg; Magnez: 411.30 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2341.42 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1330.68 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 32.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2187.52 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz ogółem: 61.60 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; Kw. tł. nasycone: 20.98 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1330.68 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.82 kcal; Białko ogółem: 58.88 g; Tłuszcz ogółem: 61.50 g; Węglowodany ogółem: 249.39 g; Kw. tł. nasycone: 18.58 g; Sól: 2.22 g; Sód: 458.43 mg; Błonnik: 25.62 g; W tym cukry: 45.28 g; WW: 25.10 Por; Potas: 3533.21 mg; Wapń: 285.77 mg; Fosfor: 722.07 mg; Żelazo: 10.26 mg; Magnez: 244.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2488.02 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.04 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 104.64 g; WW: 32.97 Por; Potas: 4288.65 mg; Wapń: 877.59 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2261.92 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1329.13 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.00 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1951.97 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.99 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 18.65 g; W tym cukry: 97.57 g; WW: 30.56 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2261.92 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1329.13 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.00 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2187.52 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz ogółem: 61.60 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; Kw. tł. nasycone: 20.98 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1330.68 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Ogórek świeży b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jabłko gotowane 150g ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2326.92 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz ogółem: 62.15 g; Węglowodany ogółem: 303.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.22 g; Sól: 5.64 g; Sód: 1450.56 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 61.09 g; WW: 30.66 Por; Potas: 4169.20 mg; Wapń: 616.04 mg; Fosfor: 1097.33 mg; Żelazo: 13.13 mg; Magnez: 299.62 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło b/mąki 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1904.74 kcal; Białko ogółem: 58.67 g; Tłuszcz ogółem: 79.26 g; Węglowodany ogółem: 244.50 g; Kw. tł. nasycone: 13.32 g; Sól: 2.64 g; Sód: 287.99 mg; Błonnik: 25.46 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 24.60 Por; Potas: 3136.74 mg; Wapń: 238.74 mg; Fosfor: 622.56 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 219.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykorja 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Biskupki 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2591.53 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz ogółem: 72.50 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; Kw. tł. nasycone: 26.42 g; Sól: 6.79 g; Sód: 2230.17 mg; Błonnik: 35.80 g; W tym cukry: 63.38 g; WW: 31.32 Por; Potas: 3886.71 mg; Wapń: 582.61 mg; Fosfor: 1222.17 mg; Żelazo: 14.57 mg; Magnez: 350.30 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykorja 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jabłko 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2295.13 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz ogółem: 68.79 g; Węglowodany ogółem: 285.57 g; Kw. tł. nasycone: 24.18 g; Sól: 6.77 g; Sód: 2260.42 mg; Błonnik: 37.34 g; W tym cukry: 61.96 g; WW: 28.78 Por; Potas: 4290.21 mg; Wapń: 882.61 mg; Fosfor: 1520.17 mg; Żelazo: 15.72 mg; Magnez: 411.30 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2341.42 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1330.68 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 32.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2187.52 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz ogółem: 61.60 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; Kw. tł. nasycone: 20.98 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1330.68 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.82 kcal; Białko ogółem: 58.88 g; Tłuszcz ogółem: 61.50 g; Węglowodany ogółem: 249.39 g; Kw. tł. nasycone: 18.58 g; Sól: 2.22 g; Sód: 458.43 mg; Błonnik: 25.62 g; W tym cukry: 45.28 g; WW: 25.10 Por; Potas: 3533.21 mg; Wapń: 285.77 mg; Fosfor: 722.07 mg; Żelazo: 10.26 mg; Magnez: 244.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biskupkami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2488.02 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.04 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 104.64 g; WW: 32.97 Por; Potas: 4288.65 mg; Wapń: 877.59 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2261.92 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1329.13 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.00 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1951.97 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.99 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 18.65 g; W tym cukry: 97.57 g; WW: 30.56 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2261.92 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1329.13 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.00 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2187.52 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz ogółem: 61.60 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; Kw. tł. nasycone: 20.98 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1330.68 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3757.21 mg; Wapń: 315.77 mg; Fosfor: 870.07 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 280.01 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Ogórek świeży b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jabłko gotowane 150g ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2326.92 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz ogółem: 62.15 g; Węglowodany ogółem: 303.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.22 g; Sól: 5.64 g; Sód: 1450.56 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 61.09 g; WW: 30.66 Por; Potas: 4169.20 mg; Wapń: 616.04 mg; Fosfor: 1097.33 mg; Żelazo: 13.13 mg; Magnez: 299.62 mg;

wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło b/mąki 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1904.74 kcal; Białko ogółem: 58.67 g; Tłuszcz ogółem: 79.26 g; Węglowodany ogółem: 244.50 g; Kw. tł. nasycone: 13.32 g; Sól: 2.64 g; Sód: 287.99 mg; Błonnik: 25.46 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 24.60 Por; Potas: 3136.74 mg; Wapń: 238.74 mg; Fosfor: 622.56 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 219.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-14 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salatka z buraków i jabłka z olejem 200g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Masło sztukowe 10g 2szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1809.06 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz ogółem: 47.82 g; Węglowodany ogółem: 250.83 g; Kw. tł. nasycone: 5.64 g; Sól: 0.82 g; Sód: 320.36 mg; Błonnik: 22.18 g; W tym cukry: 20.42 g; WW: 25.37 Por; Potas: 3028.67 mg; Wapń: 261.97 mg; Fosfor: 611.04 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 214.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 250g (<i>GLU</i>), Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salatką z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2095.27 kcal; Białko ogółem: 63.21 g; Tłuszcz ogółem: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; Kw. tł. nasycone: 11.95 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1342.46 mg; Błonnik: 38.71 g; W tym cukry: 70.85 g; WW: 31.94 Por; Potas: 2919.85 mg; Wapń: 633.77 mg; Fosfor: 948.15 mg; Żelazo: 10.05 mg; Magnez: 254.61 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 250g (<i>GLU</i>), Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salatką z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1928.97 kcal; Białko ogółem: 66.45 g; Tłuszcz ogółem: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 292.84 g; Kw. tł. nasycone: 9.85 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1385.36 mg; Błonnik: 40.91 g; W tym cukry: 59.77 g; WW: 29.24 Por; Potas: 2986.65 mg; Wapń: 638.67 mg; Fosfor: 1032.15 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 287.61 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2180.26 kcal; Białko ogółem: 75.64 g; Tłuszcz ogółem: 40.74 g; Węglowodany ogółem: 341.78 g; Kw. tł. nasycone: 12.64 g; Sól: 3.04 g; Sód: 1127.33 mg; Błonnik: 25.46 g; W tym cukry: 76.24 g; WW: 34.50 Por; Potas: 2974.24 mg; Wapń: 518.61 mg; Fosfor: 891.36 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 202.68 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2044.71 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; Kw. tł. nasycone: 12.44 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1143.79 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.64 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1840.41 kcal; Białko ogółem: 51.98 g; Tłuszcz ogółem: 42.82 g; Węglowodany ogółem: 268.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.18 g; Sól: 0.87 g; Sód: 284.29 mg; Błonnik: 29.19 g; W tym cukry: 37.99 g; WW: 27.07 Por; Potas: 2912.78 mg; Wapń: 223.94 mg; Fosfor: 573.38 mg; Żelazo: 7.13 mg; Magnez: 156.64 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2140.97 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 320.98 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.91 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 103.01 g; WW: 32.39 Por; Potas: 4097.05 mg; Wapń: 692.26 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (MLE), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 100g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1143.79 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.64 mg;

środa 2025-01-15		
Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkova		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml

Wartości odżywcze: Kcal: 2414.31 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz ogółem: 68.72 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; Kw. tł. nasycone: 28.93 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1425.39 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 57.10 g; WW: 31.02 Por; Potas: 3625.88 mg; Wapń: 675.94 mg; Fosfor: 1236.18 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 234.44 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (MLE), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 100g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 50g (SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złociста 40g (SOJ , MLE , SEL), Pasta warzywna 50g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1697.74 kcal; Białko ogółem: 63.65 g; Tłuszcz ogółem: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 250.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.35 g; Sól: 2.63 g; Sód: 987.04 mg; Błonnik: 18.23 g; W tym cukry: 25.59 g; WW: 25.22 Por; Potas: 2497.83 mg; Wapń: 190.81 mg; Fosfor: 635.86 mg; Żelazo: 7.65 mg; Magnez: 161.62 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (MLE), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 100g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyńska z ciasta 40g (SOJ , MLE , SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1757.81 kcal; Białko ogółem: 51.58 g; Tłuszcz ogółem: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 247.65 g; Kw. tł. nasycone: 8.54 g; Sól: 0.74 g; Sód: 233.89 mg; Błonnik: 28.47 g; W tym cukry: 37.95 g; WW: 24.93 Por; Potas: 2885.78 mg; Wapń: 220.29 mg; Fosfor: 552.28 mg; Żelazo: 6.85 mg; Magnez: 151.49 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złociста 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,				Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.26 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz ogółem: 70.73 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; Kw. tł. nasycone: 12.89 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1150.64 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 41.17 g; WW: 29.10 Por; Potas: 3268.67 mg; Wapń: 244.40 mg; Fosfor: 739.10 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 200.79 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (MLE), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z cieciorą wp 250g (GLU), Sałata z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1923.23 kcal; Białko ogółem: 49.88 g; Tłuszcz ogółem: 47.13 g; Węglowodany ogółem: 282.03 g; Kw. tł. nasycone: 19.67 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1324.24 mg; Błonnik: 31.86 g; W tym cukry: 49.94 g; WW: 28.12 Por; Potas: 2149.61 mg; Wapń: 581.06 mg; Fosfor: 810.18 mg; Żelazo: 7.54 mg; Magnez: 199.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1142.63 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.63 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Jablko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2335.12 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz ogółem: 54.07 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; Kw. tł. nasycone: 4.63 g; Sól: 1.12 g; Sód: 446.54 mg; Błonnik: 27.29 g; W tym cukry: 80.35 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4688.90 mg; Wapń: 194.24 mg; Fosfor: 1394.22 mg; Żelazo: 8.58 mg; Magnez: 299.98 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1142.63 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.63 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2044.71 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; Kw. tł. nasycone: 12.44 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1143.79 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.64 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g ,			Podwieczorek: Jablko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2194.69 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz ogółem: 43.38 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; Kw. tł. nasycone: 11.47 g; Sól: 4.05 g; Sód: 1271.79 mg; Błonnik: 31.67 g; W tym cukry: 57.86 g; WW: 33.26 Por; Potas: 3737.08 mg; Wapń: 566.74 mg; Fosfor: 974.18 mg; Żelazo: 10.43 mg; Magnez: 233.44 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1914.36 kcal; Białko ogółem: 51.82 g; Tłuszcz ogółem: 78.05 g; Węglowodany ogółem: 258.94 g; Kw. tł. nasycone: 13.38 g; Sól: 1.60 g; Sód: 228.54 mg; Błonnik: 30.37 g; W tym cukry: 38.37 g; WW: 26.12 Por; Potas: 2984.07 mg; Wapń: 206.25 mg; Fosfor: 547.80 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 154.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 250g (<i>GLU</i>), Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salatką z pomidora i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2095.27 kcal; Białko ogółem: 63.21 g; Tłuszcz ogółem: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; Kw. tł. nasycone: 11.95 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1342.46 mg; Błonnik: 38.71 g; W tym cukry: 70.85 g; WW: 31.94 Por; Potas: 2919.85 mg; Wapń: 633.77 mg; Fosfor: 948.15 mg; Żelazo: 10.05 mg; Magnez: 254.61 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 250g (<i>GLU</i>), Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salatką z pomidora i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1928.97 kcal; Białko ogółem: 66.45 g; Tłuszcz ogółem: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 292.84 g; Kw. tł. nasycone: 9.85 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1385.36 mg; Błonnik: 40.91 g; W tym cukry: 59.77 g; WW: 29.24 Por; Potas: 2986.65 mg; Wapń: 638.67 mg; Fosfor: 1032.15 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 287.61 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2180.26 kcal; Białko ogółem: 75.64 g; Tłuszcz ogółem: 40.74 g; Węglowodany ogółem: 341.78 g; Kw. tł. nasycone: 12.64 g; Sól: 3.04 g; Sód: 1127.33 mg; Błonnik: 25.46 g; W tym cukry: 76.24 g; WW: 34.50 Por; Potas: 2974.24 mg; Wapń: 518.61 mg; Fosfor: 891.36 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 202.68 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2044.71 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; Kw. tł. nasycone: 12.44 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1143.79 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.64 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1840.41 kcal; Białko ogółem: 51.98 g; Tłuszcz ogółem: 42.82 g; Węglowodany ogółem: 268.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.18 g; Sól: 0.87 g; Sód: 284.29 mg; Błonnik: 29.19 g; W tym cukry: 37.99 g; WW: 27.07 Por; Potas: 2912.78 mg; Wapń: 223.94 mg; Fosfor: 573.38 mg; Żelazo: 7.13 mg; Magnez: 156.64 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2140.97 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 320.98 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.91 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 103.01 g; WW: 32.39 Por; Potas: 4097.05 mg; Wapń: 692.26 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1143.79 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.64 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2414.31 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz ogółem: 68.72 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; Kw. tł. nasycone: 28.93 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1425.39 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 57.10 g; WW: 31.02 Por; Potas: 3625.88 mg; Wapń: 675.94 mg; Fosfor: 1236.18 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 234.44 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 50g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 50g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1697.74 kcal; Białko ogółem: 63.65 g; Tłuszcz ogółem: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 250.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.35 g; Sól: 2.63 g; Sód: 987.04 mg; Błonnik: 18.23 g; W tym cukry: 25.59 g; WW: 25.22 Por; Potas: 2497.83 mg; Wapń: 190.81 mg; Fosfor: 635.86 mg; Żelazo: 7.65 mg; Magnez: 161.62 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1757.81 kcal; Białko ogółem: 51.58 g; Tłuszcz ogółem: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 247.65 g; Kw. tł. nasycone: 8.54 g; Sól: 0.74 g; Sód: 233.89 mg; Błonnik: 28.47 g; W tym cukry: 37.95 g; WW: 24.93 Por; Potas: 2885.78 mg; Wapń: 220.29 mg; Fosfor: 552.28 mg; Żelazo: 6.85 mg; Magnez: 151.49 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.26 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz ogółem: 70.73 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; Kw. tł. nasycone: 12.89 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1150.64 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 41.17 g; WW: 29.10 Por; Potas: 3268.67 mg; Wapń: 244.40 mg; Fosfor: 739.10 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 200.79 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z cieciorą wp 250g (<i>GLU</i>), Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1923.23 kcal; Białko ogółem: 49.88 g; Tłuszcz ogółem: 47.13 g; Węglowodany ogółem: 282.03 g; Kw. tł. nasycone: 19.67 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1324.24 mg; Błonnik: 31.86 g; W tym cukry: 49.94 g; WW: 28.12 Por; Potas: 2149.61 mg; Wapń: 581.06 mg; Fosfor: 810.18 mg; Żelazo: 7.54 mg; Magnez: 199.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1142.63 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.63 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2335.12 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz ogółem: 54.07 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; Kw. tł. nasycone: 4.63 g; Sól: 1.12 g; Sód: 446.54 mg; Błonnik: 27.29 g; W tym cukry: 80.35 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4688.90 mg; Wapń: 194.24 mg; Fosfor: 1394.22 mg; Żelazo: 8.58 mg; Magnez: 299.98 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1142.63 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.63 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2044.71 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; Kw. tł. nasycone: 12.44 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1143.79 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.64 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g ,			Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2194.69 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz ogółem: 43.38 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; Kw. tł. nasycone: 11.47 g; Sól: 4.05 g; Sód: 1271.79 mg; Błonnik: 31.67 g; W tym cukry: 57.86 g; WW: 33.26 Por; Potas: 3737.08 mg; Wapń: 566.74 mg; Fosfor: 974.18 mg; Żelazo: 10.43 mg; Magnez: 233.44 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1914.36 kcal; Białko ogółem: 51.82 g; Tłuszcz ogółem: 78.05 g; Węglowodany ogółem: 258.94 g; Kw. tł. nasycone: 13.38 g; Sól: 1.60 g; Sód: 228.54 mg; Błonnik: 30.37 g; W tym cukry: 38.37 g; WW: 26.12 Por; Potas: 2984.07 mg; Wapń: 206.25 mg; Fosfor: 547.80 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 154.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 250g (<i>GLU</i>), Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salatką z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2095.27 kcal; Białko ogółem: 63.21 g; Tłuszcz ogółem: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; Kw. tł. nasycone: 11.95 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1342.46 mg; Błonnik: 38.71 g; W tym cukry: 70.85 g; WW: 31.94 Por; Potas: 2919.85 mg; Wapń: 633.77 mg; Fosfor: 948.15 mg; Żelazo: 10.05 mg; Magnez: 254.61 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 250g (<i>GLU</i>), Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salatką z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1928.97 kcal; Białko ogółem: 66.45 g; Tłuszcz ogółem: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 292.84 g; Kw. tł. nasycone: 9.85 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1385.36 mg; Błonnik: 40.91 g; W tym cukry: 59.77 g; WW: 29.24 Por; Potas: 2986.65 mg; Wapń: 638.67 mg; Fosfor: 1032.15 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 287.61 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2180.26 kcal; Białko ogółem: 75.64 g; Tłuszcz ogółem: 40.74 g; Węglowodany ogółem: 341.78 g; Kw. tł. nasycone: 12.64 g; Sól: 3.04 g; Sód: 1127.33 mg; Błonnik: 25.46 g; W tym cukry: 76.24 g; WW: 34.50 Por; Potas: 2974.24 mg; Wapń: 518.61 mg; Fosfor: 891.36 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 202.68 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2044.71 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; Kw. tł. nasycone: 12.44 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1143.79 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.64 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1840.41 kcal; Białko ogółem: 51.98 g; Tłuszcz ogółem: 42.82 g; Węglowodany ogółem: 268.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.18 g; Sól: 0.87 g; Sód: 284.29 mg; Błonnik: 29.19 g; W tym cukry: 37.99 g; WW: 27.07 Por; Potas: 2912.78 mg; Wapń: 223.94 mg; Fosfor: 573.38 mg; Żelazo: 7.13 mg; Magnez: 156.64 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2140.97 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 320.98 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.91 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 103.01 g; WW: 32.39 Por; Potas: 4097.05 mg; Wapń: 692.26 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1143.79 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.64 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2414.31 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz ogółem: 68.72 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; Kw. tł. nasycone: 28.93 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1425.39 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 57.10 g; WW: 31.02 Por; Potas: 3625.88 mg; Wapń: 675.94 mg; Fosfor: 1236.18 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 234.44 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 50g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1697.74 kcal; Białko ogółem: 63.65 g; Tłuszcz ogółem: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 250.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.35 g; Sól: 2.63 g; Sód: 987.04 mg; Błonnik: 18.23 g; W tym cukry: 25.59 g; WW: 25.22 Por; Potas: 2497.83 mg; Wapń: 190.81 mg; Fosfor: 635.86 mg; Żelazo: 7.65 mg; Magnez: 161.62 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1757.81 kcal; Białko ogółem: 51.58 g; Tłuszcz ogółem: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 247.65 g; Kw. tł. nasycone: 8.54 g; Sól: 0.74 g; Sód: 233.89 mg; Błonnik: 28.47 g; W tym cukry: 37.95 g; WW: 24.93 Por; Potas: 2885.78 mg; Wapń: 220.29 mg; Fosfor: 552.28 mg; Żelazo: 6.85 mg; Magnez: 151.49 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.26 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz ogółem: 70.73 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; Kw. tł. nasycone: 12.89 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1150.64 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 41.17 g; WW: 29.10 Por; Potas: 3268.67 mg; Wapń: 244.40 mg; Fosfor: 739.10 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 200.79 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z cieciorą wp 250g (<i>GLU</i>), Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1923.23 kcal; Białko ogółem: 49.88 g; Tłuszcz ogółem: 47.13 g; Węglowodany ogółem: 282.03 g; Kw. tł. nasycone: 19.67 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1324.24 mg; Błonnik: 31.86 g; W tym cukry: 49.94 g; WW: 28.12 Por; Potas: 2149.61 mg; Wapń: 581.06 mg; Fosfor: 810.18 mg; Żelazo: 7.54 mg; Magnez: 199.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1142.63 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.63 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Jablko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2335.12 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz ogółem: 54.07 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; Kw. tł. nasycone: 4.63 g; Sól: 1.12 g; Sód: 446.54 mg; Błonnik: 27.29 g; W tym cukry: 80.35 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4688.90 mg; Wapń: 194.24 mg; Fosfor: 1394.22 mg; Żelazo: 8.58 mg; Magnez: 299.98 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1142.63 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.63 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2044.71 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; Kw. tł. nasycone: 12.44 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1143.79 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.64 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g ,			Podwieczorek: Jablko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2194.69 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz ogółem: 43.38 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; Kw. tł. nasycone: 11.47 g; Sól: 4.05 g; Sód: 1271.79 mg; Błonnik: 31.67 g; W tym cukry: 57.86 g; WW: 33.26 Por; Potas: 3737.08 mg; Wapń: 566.74 mg; Fosfor: 974.18 mg; Żelazo: 10.43 mg; Magnez: 233.44 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1914.36 kcal; Białko ogółem: 51.82 g; Tłuszcz ogółem: 78.05 g; Węglowodany ogółem: 258.94 g; Kw. tł. nasycone: 13.38 g; Sól: 1.60 g; Sód: 228.54 mg; Błonnik: 30.37 g; W tym cukry: 38.37 g; WW: 26.12 Por; Potas: 2984.07 mg; Wapń: 206.25 mg; Fosfor: 547.80 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 154.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 250g (<i>GLU</i>), Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salatką z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2095.27 kcal; Białko ogółem: 63.21 g; Tłuszcz ogółem: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; Kw. tł. nasycone: 11.95 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1342.46 mg; Błonnik: 38.71 g; W tym cukry: 70.85 g; WW: 31.94 Por; Potas: 2919.85 mg; Wapń: 633.77 mg; Fosfor: 948.15 mg; Żelazo: 10.05 mg; Magnez: 254.61 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 250g (<i>GLU</i>), Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salatką z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1928.97 kcal; Białko ogółem: 66.45 g; Tłuszcz ogółem: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 292.84 g; Kw. tł. nasycone: 9.85 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1385.36 mg; Błonnik: 40.91 g; W tym cukry: 59.77 g; WW: 29.24 Por; Potas: 2986.65 mg; Wapń: 638.67 mg; Fosfor: 1032.15 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 287.61 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2180.26 kcal; Białko ogółem: 75.64 g; Tłuszcz ogółem: 40.74 g; Węglowodany ogółem: 341.78 g; Kw. tł. nasycone: 12.64 g; Sól: 3.04 g; Sód: 1127.33 mg; Błonnik: 25.46 g; W tym cukry: 76.24 g; WW: 34.50 Por; Potas: 2974.24 mg; Wapń: 518.61 mg; Fosfor: 891.36 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 202.68 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2044.71 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; Kw. tł. nasycone: 12.44 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1143.79 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.64 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1840.41 kcal; Białko ogółem: 51.98 g; Tłuszcz ogółem: 42.82 g; Węglowodany ogółem: 268.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.18 g; Sól: 0.87 g; Sód: 284.29 mg; Błonnik: 29.19 g; W tym cukry: 37.99 g; WW: 27.07 Por; Potas: 2912.78 mg; Wapń: 223.94 mg; Fosfor: 573.38 mg; Żelazo: 7.13 mg; Magnez: 156.64 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2140.97 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 320.98 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.91 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 103.01 g; WW: 32.39 Por; Potas: 4097.05 mg; Wapń: 692.26 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1143.79 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.64 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2414.31 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz ogółem: 68.72 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; Kw. tł. nasycone: 28.93 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1425.39 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 57.10 g; WW: 31.02 Por; Potas: 3625.88 mg; Wapń: 675.94 mg; Fosfor: 1236.18 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 234.44 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 50g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1697.74 kcal; Białko ogółem: 63.65 g; Tłuszcz ogółem: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 250.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.35 g; Sól: 2.63 g; Sód: 987.04 mg; Błonnik: 18.23 g; W tym cukry: 25.59 g; WW: 25.22 Por; Potas: 2497.83 mg; Wapń: 190.81 mg; Fosfor: 635.86 mg; Żelazo: 7.65 mg; Magnez: 161.62 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1757.81 kcal; Białko ogółem: 51.58 g; Tłuszcz ogółem: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 247.65 g; Kw. tł. nasycone: 8.54 g; Sól: 0.74 g; Sód: 233.89 mg; Błonnik: 28.47 g; W tym cukry: 37.95 g; WW: 24.93 Por; Potas: 2885.78 mg; Wapń: 220.29 mg; Fosfor: 552.28 mg; Żelazo: 6.85 mg; Magnez: 151.49 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.26 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz ogółem: 70.73 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; Kw. tł. nasycone: 12.89 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1150.64 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 41.17 g; WW: 29.10 Por; Potas: 3268.67 mg; Wapń: 244.40 mg; Fosfor: 739.10 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 200.79 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z cieciorą wp 250g (<i>GLU</i>), Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1923.23 kcal; Białko ogółem: 49.88 g; Tłuszcz ogółem: 47.13 g; Węglowodany ogółem: 282.03 g; Kw. tł. nasycone: 19.67 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1324.24 mg; Błonnik: 31.86 g; W tym cukry: 49.94 g; WW: 28.12 Por; Potas: 2149.61 mg; Wapń: 581.06 mg; Fosfor: 810.18 mg; Żelazo: 7.54 mg; Magnez: 199.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1142.63 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.63 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Jablko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2335.12 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz ogółem: 54.07 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; Kw. tł. nasycone: 4.63 g; Sól: 1.12 g; Sód: 446.54 mg; Błonnik: 27.29 g; W tym cukry: 80.35 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4688.90 mg; Wapń: 194.24 mg; Fosfor: 1394.22 mg; Żelazo: 8.58 mg; Magnez: 299.98 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1142.63 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.63 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2044.71 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; Kw. tł. nasycone: 12.44 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1143.79 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.64 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g ,			Podwieczorek: Jablko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2194.69 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz ogółem: 43.38 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; Kw. tł. nasycone: 11.47 g; Sól: 4.05 g; Sód: 1271.79 mg; Błonnik: 31.67 g; W tym cukry: 57.86 g; WW: 33.26 Por; Potas: 3737.08 mg; Wapń: 566.74 mg; Fosfor: 974.18 mg; Żelazo: 10.43 mg; Magnez: 233.44 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1914.36 kcal; Białko ogółem: 51.82 g; Tłuszcz ogółem: 78.05 g; Węglowodany ogółem: 258.94 g; Kw. tł. nasycone: 13.38 g; Sól: 1.60 g; Sód: 228.54 mg; Błonnik: 30.37 g; W tym cukry: 38.37 g; WW: 26.12 Por; Potas: 2984.07 mg; Wapń: 206.25 mg; Fosfor: 547.80 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 154.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 250g (<i>GLU</i>), Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salatką z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2095.27 kcal; Białko ogółem: 63.21 g; Tłuszcz ogółem: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; Kw. tł. nasycone: 11.95 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1342.46 mg; Błonnik: 38.71 g; W tym cukry: 70.85 g; WW: 31.94 Por; Potas: 2919.85 mg; Wapń: 633.77 mg; Fosfor: 948.15 mg; Żelazo: 10.05 mg; Magnez: 254.61 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 250g (<i>GLU</i>), Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salatką z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1928.97 kcal; Białko ogółem: 66.45 g; Tłuszcz ogółem: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 292.84 g; Kw. tł. nasycone: 9.85 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1385.36 mg; Błonnik: 40.91 g; W tym cukry: 59.77 g; WW: 29.24 Por; Potas: 2986.65 mg; Wapń: 638.67 mg; Fosfor: 1032.15 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 287.61 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2180.26 kcal; Białko ogółem: 75.64 g; Tłuszcz ogółem: 40.74 g; Węglowodany ogółem: 341.78 g; Kw. tł. nasycone: 12.64 g; Sól: 3.04 g; Sód: 1127.33 mg; Błonnik: 25.46 g; W tym cukry: 76.24 g; WW: 34.50 Por; Potas: 2974.24 mg; Wapń: 518.61 mg; Fosfor: 891.36 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 202.68 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2044.71 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; Kw. tł. nasycone: 12.44 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1143.79 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.64 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1840.41 kcal; Białko ogółem: 51.98 g; Tłuszcz ogółem: 42.82 g; Węglowodany ogółem: 268.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.18 g; Sól: 0.87 g; Sód: 284.29 mg; Błonnik: 29.19 g; W tym cukry: 37.99 g; WW: 27.07 Por; Potas: 2912.78 mg; Wapń: 223.94 mg; Fosfor: 573.38 mg; Żelazo: 7.13 mg; Magnez: 156.64 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2140.97 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 320.98 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.91 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 103.01 g; WW: 32.39 Por; Potas: 4097.05 mg; Wapń: 692.26 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1143.79 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.64 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2414.31 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz ogółem: 68.72 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; Kw. tł. nasycone: 28.93 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1425.39 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 57.10 g; WW: 31.02 Por; Potas: 3625.88 mg; Wapń: 675.94 mg; Fosfor: 1236.18 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 234.44 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 50g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1697.74 kcal; Białko ogółem: 63.65 g; Tłuszcz ogółem: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 250.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.35 g; Sól: 2.63 g; Sód: 987.04 mg; Błonnik: 18.23 g; W tym cukry: 25.59 g; WW: 25.22 Por; Potas: 2497.83 mg; Wapń: 190.81 mg; Fosfor: 635.86 mg; Żelazo: 7.65 mg; Magnez: 161.62 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1757.81 kcal; Białko ogółem: 51.58 g; Tłuszcz ogółem: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 247.65 g; Kw. tł. nasycone: 8.54 g; Sól: 0.74 g; Sód: 233.89 mg; Błonnik: 28.47 g; W tym cukry: 37.95 g; WW: 24.93 Por; Potas: 2885.78 mg; Wapń: 220.29 mg; Fosfor: 552.28 mg; Żelazo: 6.85 mg; Magnez: 151.49 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.26 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz ogółem: 70.73 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; Kw. tł. nasycone: 12.89 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1150.64 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 41.17 g; WW: 29.10 Por; Potas: 3268.67 mg; Wapń: 244.40 mg; Fosfor: 739.10 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 200.79 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z cieciorą wp 250g (<i>GLU</i>), Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1923.23 kcal; Białko ogółem: 49.88 g; Tłuszcz ogółem: 47.13 g; Węglowodany ogółem: 282.03 g; Kw. tł. nasycone: 19.67 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1324.24 mg; Błonnik: 31.86 g; W tym cukry: 49.94 g; WW: 28.12 Por; Potas: 2149.61 mg; Wapń: 581.06 mg; Fosfor: 810.18 mg; Żelazo: 7.54 mg; Magnez: 199.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Sałata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1142.63 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.63 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisele owocowy 200ml ,			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2335.12 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz ogółem: 54.07 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; Kw. tł. nasycone: 4.63 g; Sól: 1.12 g; Sód: 446.54 mg; Błonnik: 27.29 g; W tym cukry: 80.35 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4688.90 mg; Wapń: 194.24 mg; Fosfor: 1394.22 mg; Żelazo: 8.58 mg; Magnez: 299.98 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Sałata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1142.63 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.63 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2044.71 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; Kw. tł. nasycone: 12.44 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1143.79 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.64 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g ,			Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2194.69 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz ogółem: 43.38 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; Kw. tł. nasycone: 11.47 g; Sól: 4.05 g; Sód: 1271.79 mg; Błonnik: 31.67 g; W tym cukry: 57.86 g; WW: 33.26 Por; Potas: 3737.08 mg; Wapń: 566.74 mg; Fosfor: 974.18 mg; Żelazo: 10.43 mg; Magnez: 233.44 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1914.36 kcal; Białko ogółem: 51.82 g; Tłuszcz ogółem: 78.05 g; Węglowodany ogółem: 258.94 g; Kw. tł. nasycone: 13.38 g; Sól: 1.60 g; Sód: 228.54 mg; Błonnik: 30.37 g; W tym cukry: 38.37 g; WW: 26.12 Por; Potas: 2984.07 mg; Wapń: 206.25 mg; Fosfor: 547.80 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 154.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 250g (<i>GLU</i>), Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salatką z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2095.27 kcal; Białko ogółem: 63.21 g; Tłuszcz ogółem: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; Kw. tł. nasycone: 11.95 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1342.46 mg; Błonnik: 38.71 g; W tym cukry: 70.85 g; WW: 31.94 Por; Potas: 2919.85 mg; Wapń: 633.77 mg; Fosfor: 948.15 mg; Żelazo: 10.05 mg; Magnez: 254.61 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 250g (<i>GLU</i>), Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salatką z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1928.97 kcal; Białko ogółem: 66.45 g; Tłuszcz ogółem: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 292.84 g; Kw. tł. nasycone: 9.85 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1385.36 mg; Błonnik: 40.91 g; W tym cukry: 59.77 g; WW: 29.24 Por; Potas: 2986.65 mg; Wapń: 638.67 mg; Fosfor: 1032.15 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 287.61 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2180.26 kcal; Białko ogółem: 75.64 g; Tłuszcz ogółem: 40.74 g; Węglowodany ogółem: 341.78 g; Kw. tł. nasycone: 12.64 g; Sól: 3.04 g; Sód: 1127.33 mg; Błonnik: 25.46 g; W tym cukry: 76.24 g; WW: 34.50 Por; Potas: 2974.24 mg; Wapń: 518.61 mg; Fosfor: 891.36 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 202.68 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowia		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2044.71 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; Kw. tł. nasycone: 12.44 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1143.79 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.64 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1840.41 kcal; Białko ogółem: 51.98 g; Tłuszcz ogółem: 42.82 g; Węglowodany ogółem: 268.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.18 g; Sól: 0.87 g; Sód: 284.29 mg; Błonnik: 29.19 g; W tym cukry: 37.99 g; WW: 27.07 Por; Potas: 2912.78 mg; Wapń: 223.94 mg; Fosfor: 573.38 mg; Żelazo: 7.13 mg; Magnez: 156.64 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2140.97 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 320.98 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.91 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 103.01 g; WW: 32.39 Por; Potas: 4097.05 mg; Wapń: 692.26 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1143.79 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.64 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2414.31 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz ogółem: 68.72 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; Kw. tł. nasycone: 28.93 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1425.39 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 57.10 g; WW: 31.02 Por; Potas: 3625.88 mg; Wapń: 675.94 mg; Fosfor: 1236.18 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 234.44 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 50g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 50g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1697.74 kcal; Białko ogółem: 63.65 g; Tłuszcz ogółem: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 250.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.35 g; Sól: 2.63 g; Sód: 987.04 mg; Błonnik: 18.23 g; W tym cukry: 25.59 g; WW: 25.22 Por; Potas: 2497.83 mg; Wapń: 190.81 mg; Fosfor: 635.86 mg; Żelazo: 7.65 mg; Magnez: 161.62 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1757.81 kcal; Białko ogółem: 51.58 g; Tłuszcz ogółem: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 247.65 g; Kw. tł. nasycone: 8.54 g; Sól: 0.74 g; Sód: 233.89 mg; Błonnik: 28.47 g; W tym cukry: 37.95 g; WW: 24.93 Por; Potas: 2885.78 mg; Wapń: 220.29 mg; Fosfor: 552.28 mg; Żelazo: 6.85 mg; Magnez: 151.49 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.26 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz ogółem: 70.73 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; Kw. tł. nasycone: 12.89 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1150.64 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 41.17 g; WW: 29.10 Por; Potas: 3268.67 mg; Wapń: 244.40 mg; Fosfor: 739.10 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 200.79 mg;

środa 2025-01-15 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z cieciorą wp 250g (<i>GLU</i>), Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1923.23 kcal; Białko ogółem: 49.88 g; Tłuszcz ogółem: 47.13 g; Węglowodany ogółem: 282.03 g; Kw. tł. nasycone: 19.67 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1324.24 mg; Błonnik: 31.86 g; W tym cukry: 49.94 g; WW: 28.12 Por; Potas: 2149.61 mg; Wapń: 581.06 mg; Fosfor: 810.18 mg; Żelazo: 7.54 mg; Magnez: 199.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1142.63 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.63 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisele owocowy 200ml ,			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2335.12 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz ogółem: 54.07 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; Kw. tł. nasycone: 4.63 g; Sól: 1.12 g; Sód: 446.54 mg; Błonnik: 27.29 g; W tym cukry: 80.35 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4688.90 mg; Wapń: 194.24 mg; Fosfor: 1394.22 mg; Żelazo: 8.58 mg; Magnez: 299.98 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1142.63 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.63 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2044.71 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; Kw. tł. nasycone: 12.44 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1143.79 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3473.28 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 935.38 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 220.64 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g ,			Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2194.69 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz ogółem: 43.38 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; Kw. tł. nasycone: 11.47 g; Sól: 4.05 g; Sód: 1271.79 mg; Błonnik: 31.67 g; W tym cukry: 57.86 g; WW: 33.26 Por; Potas: 3737.08 mg; Wapń: 566.74 mg; Fosfor: 974.18 mg; Żelazo: 10.43 mg; Magnez: 233.44 mg;

środa 2025-01-15			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1914.36 kcal; Białko ogółem: 51.82 g; Tłuszcz ogółem: 78.05 g; Węglowodany ogółem: 258.94 g; Kw. tł. nasycone: 13.38 g; Sól: 1.60 g; Sód: 228.54 mg; Błonnik: 30.37 g; W tym cukry: 38.37 g; WW: 26.12 Por; Potas: 2984.07 mg; Wapń: 206.25 mg; Fosfor: 547.80 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 154.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-15	Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny	
	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 250g (<i>GLU</i>), Sałata z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 609.14 kcal; Białko ogółem: 22.07 g; Tłuszcz ogółem: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 98.76 g; Kw. tł. nasycone: 3.41 g; Sól: 0.47 g; Sód: 189.39 mg; Błonnik: 9.73 g; W tym cukry: 19.65 g; WW: 9.86 Por; Potas: 840.63 mg; Wapń: 153.01 mg; Fosfor: 235.82 mg; Żelazo: 2.58 mg; Magnez: 50.10 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2475.31 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz ogółem: 70.31 g; Węglowodany ogółem: 330.39 g; Kw. tł. nasycone: 18.29 g; Sól: 6.21 g; Sód: 2345.58 mg; Błonnik: 35.62 g; W tym cukry: 60.52 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3093.49 mg; Wapń: 785.27 mg; Fosfor: 1375.16 mg; Żelazo: 10.87 mg; Magnez: 367.07 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2205.27 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz ogółem: 70.14 g; Węglowodany ogółem: 278.26 g; Kw. tł. nasycone: 15.93 g; Sól: 6.98 g; Sód: 2366.08 mg; Błonnik: 38.67 g; W tym cukry: 52.24 g; WW: 27.88 Por; Potas: 3011.99 mg; Wapń: 771.77 mg; Fosfor: 1389.16 mg; Żelazo: 10.92 mg; Magnez: 381.07 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2325.71 kcal; Białko ogółem: 71.32 g; Tłuszcz ogółem: 62.67 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; Kw. tł. nasycone: 13.12 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1131.71 mg; Błonnik: 18.34 g; W tym cukry: 47.02 g; WW: 32.88 Por; Potas: 2630.19 mg; Wapń: 481.83 mg; Fosfor: 915.54 mg; Żelazo: 7.81 mg; Magnez: 186.39 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1123.55 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2193.70 kcal; Białko ogółem: 55.82 g; Tłuszcz ogółem: 69.19 g; Węglowodany ogółem: 296.61 g; Kw. tł. nasycone: 13.55 g; Sól: 1.25 g; Sód: 365.55 mg; Błonnik: 20.91 g; W tym cukry: 41.76 g; WW: 29.77 Por; Potas: 2118.55 mg; Wapń: 442.65 mg; Fosfor: 746.12 mg; Żelazo: 5.10 mg; Magnez: 142.23 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.81 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz ogółem: 64.82 g; Węglowodany ogółem: 267.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.39 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 26.99 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

czwartek 2025-01-16Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1123.55 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 60g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 100g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2533.25 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz ogółem: 75.67 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 3.55 g; Sód: 1249.68 mg; Błonnik: 17.82 g; W tym cukry: 52.39 g; WW: 31.74 Por; Potas: 2772.54 mg; Wapń: 680.83 mg; Fosfor: 1301.33 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 214.01 mg;

czwartek 2025-01-16Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1891.70 kcal; Białko ogółem: 57.02 g; Tłuszcz ogółem: 56.79 g; Węglowodany ogółem: 251.66 g; Kw. tł. nasycone: 8.24 g; Sól: 2.84 g; Sód: 1002.55 mg; Błonnik: 15.81 g; W tym cukry: 31.76 g; WW: 25.27 Por; Potas: 1903.55 mg; Wapń: 160.65 mg; Fosfor: 615.62 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 134.23 mg;

czwartek 2025-01-16Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2027.05 kcal; Białko ogółem: 51.32 g; Tłuszcz ogółem: 68.80 g; Węglowodany ogółem: 259.84 g; Kw. tł. nasycone: 11.70 g; Sól: 1.23 g; Sód: 357.05 mg; Błonnik: 20.38 g; W tym cukry: 41.61 g; WW: 26.07 Por; Potas: 2032.05 mg; Wapń: 430.65 mg; Fosfor: 682.62 mg; Żelazo: 4.40 mg; Magnez: 128.23 mg;

czwartek 2025-01-16Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.54 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz ogółem: 81.90 g; Węglowodany ogółem: 261.53 g; Kw. tł. nasycone: 12.86 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1157.79 mg; Błonnik: 18.52 g; W tym cukry: 31.80 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2227.98 mg; Wapń: 144.10 mg; Fosfor: 760.01 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 171.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 300g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2161.78 kcal; Białko ogółem: 65.06 g; Tłuszcz ogółem: 56.96 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; Kw. tł. nasycone: 13.21 g; Sól: 4.97 g; Sód: 1850.25 mg; Błonnik: 30.65 g; W tym cukry: 45.07 g; WW: 30.62 Por; Potas: 2469.49 mg; Wapń: 507.43 mg; Fosfor: 973.91 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 309.38 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1122.56 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,			Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,
			Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.57 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.97 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 17.65 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 27.86 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1122.56 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.83 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz ogółem: 62.47 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; Kw. tł. nasycone: 13.07 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1123.55 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 30.47 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńska wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Bulka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 40g ,			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
			Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2328.31 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz ogółem: 75.61 g; Węglowodany ogółem: 295.49 g; Kw. tł. nasycone: 19.05 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1352.92 mg; Błonnik: 25.30 g; W tym cukry: 53.98 g; WW: 29.65 Por; Potas: 2657.73 mg; Wapń: 501.37 mg; Fosfor: 966.66 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 227.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-16		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.54 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz ogółem: 81.90 g; Węglowodany ogółem: 261.53 g; Kw. tł.
nasycone: 12.86 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1157.79 mg; Błonnik: 18.52 g; W tym cukry: 31.80 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2227.98 mg; Wapń: 144.10
mg; Fosfor: 760.01 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 171.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2475.31 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz ogółem: 70.31 g; Węglowodany ogółem: 330.39 g; Kw. tł. nasycone: 18.29 g; Sól: 6.21 g; Sód: 2345.58 mg; Błonnik: 35.62 g; W tym cukry: 60.52 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3093.49 mg; Wapń: 785.27 mg; Fosfor: 1375.16 mg; Żelazo: 10.87 mg; Magnez: 367.07 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2205.27 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz ogółem: 70.14 g; Węglowodany ogółem: 278.26 g; Kw. tł. nasycone: 15.93 g; Sól: 6.98 g; Sód: 2366.08 mg; Błonnik: 38.67 g; W tym cukry: 52.24 g; WW: 27.88 Por; Potas: 3011.99 mg; Wapń: 771.77 mg; Fosfor: 1389.16 mg; Żelazo: 10.92 mg; Magnez: 381.07 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2325.71 kcal; Białko ogółem: 71.32 g; Tłuszcz ogółem: 62.67 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; Kw. tł. nasycone: 13.12 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1131.71 mg; Błonnik: 18.34 g; W tym cukry: 47.02 g; WW: 32.88 Por; Potas: 2630.19 mg; Wapń: 481.83 mg; Fosfor: 915.54 mg; Żelazo: 7.81 mg; Magnez: 186.39 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1123.55 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2193.70 kcal; Białko ogółem: 55.82 g; Tłuszcz ogółem: 69.19 g; Węglowodany ogółem: 296.61 g; Kw. tł. nasycone: 13.55 g; Sól: 1.25 g; Sód: 365.55 mg; Błonnik: 20.91 g; W tym cukry: 41.76 g; WW: 29.77 Por; Potas: 2118.55 mg; Wapń: 442.65 mg; Fosfor: 746.12 mg; Żelazo: 5.10 mg; Magnez: 142.23 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyń) 300ml (GLU , JAJ , MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,			Płynna obiadowa 500ml (GLU) , Kompot owocowy 250ml ,		
Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),					
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU , JAJ , SOJ , MLE , ORZ , SEZ),			Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU , JAJ , SOJ , MLE , ORZ , SEZ),		
			Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.81 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz ogółem: 64.82 g; Węglowodany ogółem: 267.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.39 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 26.99 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU , JAJ , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),		
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1123.55 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU , JAJ , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Pasta z jajka 60g (JAJ , GOR), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 100g (MLE), Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),		
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2533.25 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz ogółem: 75.67 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 3.55 g; Sód: 1249.68 mg; Błonnik: 17.82 g; W tym cukry: 52.39 g; WW: 31.74 Por; Potas: 2772.54 mg; Wapń: 680.83 mg; Fosfor: 1301.33 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 214.01 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),		
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1891.70 kcal; Białko ogółem: 57.02 g; Tłuszcz ogółem: 56.79 g; Węglowodany ogółem: 251.66 g; Kw. tł. nasycone: 8.24 g; Sól: 2.84 g; Sód: 1002.55 mg; Błonnik: 15.81 g; W tym cukry: 31.76 g; WW: 25.27 Por; Potas: 1903.55 mg; Wapń: 160.65 mg; Fosfor: 615.62 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 134.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),		
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2027.05 kcal; Białko ogółem: 51.32 g; Tłuszcz ogółem: 68.80 g; Węglowodany ogółem: 259.84 g; Kw. tł. nasycone: 11.70 g; Sól: 1.23 g; Sód: 357.05 mg; Błonnik: 20.38 g; W tym cukry: 41.61 g; WW: 26.07 Por; Potas: 2032.05 mg; Wapń: 430.65 mg; Fosfor: 682.62 mg; Żelazo: 4.40 mg; Magnez: 128.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.54 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz ogółem: 81.90 g; Węglowodany ogółem: 261.53 g; Kw. tł. nasycone: 12.86 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1157.79 mg; Błonnik: 18.52 g; W tym cukry: 31.80 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2227.98 mg; Wapń: 144.10 mg; Fosfor: 760.01 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 171.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-16Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 300g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2161.78 kcal; Białko ogółem: 65.06 g; Tłuszcz ogółem: 56.96 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; Kw. tł. nasycone: 13.21 g; Sól: 4.97 g; Sód: 1850.25 mg; Błonnik: 30.65 g; W tym cukry: 45.07 g; WW: 30.62 Por; Potas: 2469.49 mg; Wapń: 507.43 mg; Fosfor: 973.91 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 309.38 mg;

czwartek 2025-01-16Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1122.56 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyn płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.57 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.97 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 17.65 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 27.86 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

czwartek 2025-01-16Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1122.56 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.83 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz ogółem: 62.47 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; Kw. tł. nasycone: 13.07 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1123.55 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 30.47 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynga wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 40g ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2328.31 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz ogółem: 75.61 g; Węglowodany ogółem: 295.49 g; Kw. tł. nasycone: 19.05 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1352.92 mg; Błonnik: 25.30 g; W tym cukry: 53.98 g; WW: 29.65 Por; Potas: 2657.73 mg; Wapń: 501.37 mg; Fosfor: 966.66 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 227.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-16		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.54 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz ogółem: 81.90 g; Węglowodany ogółem: 261.53 g; Kw. tł.
nasycone: 12.86 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1157.79 mg; Błonnik: 18.52 g; W tym cukry: 31.80 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2227.98 mg; Wapń: 144.10
mg; Fosfor: 760.01 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 171.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2475.31 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz ogółem: 70.31 g; Węglowodany ogółem: 330.39 g; Kw. tł. nasycone: 18.29 g; Sól: 6.21 g; Sód: 2345.58 mg; Błonnik: 35.62 g; W tym cukry: 60.52 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3093.49 mg; Wapń: 785.27 mg; Fosfor: 1375.16 mg; Żelazo: 10.87 mg; Magnez: 367.07 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2205.27 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz ogółem: 70.14 g; Węglowodany ogółem: 278.26 g; Kw. tł. nasycone: 15.93 g; Sól: 6.98 g; Sód: 2366.08 mg; Błonnik: 38.67 g; W tym cukry: 52.24 g; WW: 27.88 Por; Potas: 3011.99 mg; Wapń: 771.77 mg; Fosfor: 1389.16 mg; Żelazo: 10.92 mg; Magnez: 381.07 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2325.71 kcal; Białko ogółem: 71.32 g; Tłuszcz ogółem: 62.67 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; Kw. tł. nasycone: 13.12 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1131.71 mg; Błonnik: 18.34 g; W tym cukry: 47.02 g; WW: 32.88 Por; Potas: 2630.19 mg; Wapń: 481.83 mg; Fosfor: 915.54 mg; Żelazo: 7.81 mg; Magnez: 186.39 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1123.55 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2193.70 kcal; Białko ogółem: 55.82 g; Tłuszcz ogółem: 69.19 g; Węglowodany ogółem: 296.61 g; Kw. tł. nasycone: 13.55 g; Sól: 1.25 g; Sód: 365.55 mg; Błonnik: 20.91 g; W tym cukry: 41.76 g; WW: 29.77 Por; Potas: 2118.55 mg; Wapń: 442.65 mg; Fosfor: 746.12 mg; Żelazo: 5.10 mg; Magnez: 142.23 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyń) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.81 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz ogółem: 64.82 g; Węglowodany ogółem: 267.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.39 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 26.99 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1123.55 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Pasta z jajka 60g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 100g (MLE), Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2533.25 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz ogółem: 75.67 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 3.55 g; Sód: 1249.68 mg; Błonnik: 17.82 g; W tym cukry: 52.39 g; WW: 31.74 Por; Potas: 2772.54 mg; Wapń: 680.83 mg; Fosfor: 1301.33 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 214.01 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1891.70 kcal; Białko ogółem: 57.02 g; Tłuszcz ogółem: 56.79 g; Węglowodany ogółem: 251.66 g; Kw. tł. nasycone: 8.24 g; Sól: 2.84 g; Sód: 1002.55 mg; Błonnik: 15.81 g; W tym cukry: 31.76 g; WW: 25.27 Por; Potas: 1903.55 mg; Wapń: 160.65 mg; Fosfor: 615.62 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 134.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2027.05 kcal; Białko ogółem: 51.32 g; Tłuszcz ogółem: 68.80 g; Węglowodany ogółem: 259.84 g; Kw. tł. nasycone: 11.70 g; Sól: 1.23 g; Sód: 357.05 mg; Błonnik: 20.38 g; W tym cukry: 41.61 g; WW: 26.07 Por; Potas: 2032.05 mg; Wapń: 430.65 mg; Fosfor: 682.62 mg; Żelazo: 4.40 mg; Magnez: 128.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki b/soli 40g , Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.54 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz ogółem: 81.90 g; Węglowodany ogółem: 261.53 g; Kw. tł. nasycone: 12.86 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1157.79 mg; Błonnik: 18.52 g; W tym cukry: 31.80 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2227.98 mg; Wapń: 144.10 mg; Fosfor: 760.01 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 171.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 300g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2161.78 kcal; Białko ogółem: 65.06 g; Tłuszcz ogółem: 56.96 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; Kw. tł. nasycone: 13.21 g; Sól: 4.97 g; Sód: 1850.25 mg; Błonnik: 30.65 g; W tym cukry: 45.07 g; WW: 30.62 Por; Potas: 2469.49 mg; Wapń: 507.43 mg; Fosfor: 973.91 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 309.38 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1122.56 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,			Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,
			Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.57 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.97 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 17.65 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 27.86 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1122.56 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.83 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz ogółem: 62.47 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; Kw. tł. nasycone: 13.07 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1123.55 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 30.47 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńska wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Bulka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 40g ,			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
			Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2328.31 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz ogółem: 75.61 g; Węglowodany ogółem: 295.49 g; Kw. tł. nasycone: 19.05 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1352.92 mg; Błonnik: 25.30 g; W tym cukry: 53.98 g; WW: 29.65 Por; Potas: 2657.73 mg; Wapń: 501.37 mg; Fosfor: 966.66 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 227.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-16		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.54 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz ogółem: 81.90 g; Węglowodany ogółem: 261.53 g; Kw. tł.
nasycone: 12.86 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1157.79 mg; Błonnik: 18.52 g; W tym cukry: 31.80 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2227.98 mg; Wapń: 144.10
mg; Fosfor: 760.01 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 171.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoría 20g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2475.31 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz ogółem: 70.31 g; Węglowodany ogółem: 330.39 g; Kw. tł. nasycone: 18.29 g; Sól: 6.21 g; Sód: 2345.58 mg; Błonnik: 35.62 g; W tym cukry: 60.52 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3093.49 mg; Wapń: 785.27 mg; Fosfor: 1375.16 mg; Żelazo: 10.87 mg; Magnez: 367.07 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoría 20g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2205.27 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz ogółem: 70.14 g; Węglowodany ogółem: 278.26 g; Kw. tł. nasycone: 15.93 g; Sól: 6.98 g; Sód: 2366.08 mg; Błonnik: 38.67 g; W tym cukry: 52.24 g; WW: 27.88 Por; Potas: 3011.99 mg; Wapń: 771.77 mg; Fosfor: 1389.16 mg; Żelazo: 10.92 mg; Magnez: 381.07 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2325.71 kcal; Białko ogółem: 71.32 g; Tłuszcz ogółem: 62.67 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; Kw. tł. nasycone: 13.12 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1131.71 mg; Błonnik: 18.34 g; W tym cukry: 47.02 g; WW: 32.88 Por; Potas: 2630.19 mg; Wapń: 481.83 mg; Fosfor: 915.54 mg; Żelazo: 7.81 mg; Magnez: 186.39 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1123.55 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2193.70 kcal; Białko ogółem: 55.82 g; Tłuszcz ogółem: 69.19 g; Węglowodany ogółem: 296.61 g; Kw. tł. nasycone: 13.55 g; Sól: 1.25 g; Sód: 365.55 mg; Błonnik: 20.91 g; W tym cukry: 41.76 g; WW: 29.77 Por; Potas: 2118.55 mg; Wapń: 442.65 mg; Fosfor: 746.12 mg; Żelazo: 5.10 mg; Magnez: 142.23 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyniu) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.81 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz ogółem: 64.82 g; Węglowodany ogółem: 267.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.39 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 26.99 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1123.55 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Pasta z jajka 60g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 100g (MLE), Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2533.25 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz ogółem: 75.67 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 3.55 g; Sód: 1249.68 mg; Błonnik: 17.82 g; W tym cukry: 52.39 g; WW: 31.74 Por; Potas: 2772.54 mg; Wapń: 680.83 mg; Fosfor: 1301.33 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 214.01 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1891.70 kcal; Białko ogółem: 57.02 g; Tłuszcz ogółem: 56.79 g; Węglowodany ogółem: 251.66 g; Kw. tł. nasycone: 8.24 g; Sól: 2.84 g; Sód: 1002.55 mg; Błonnik: 15.81 g; W tym cukry: 31.76 g; WW: 25.27 Por; Potas: 1903.55 mg; Wapń: 160.65 mg; Fosfor: 615.62 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 134.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2027.05 kcal; Białko ogółem: 51.32 g; Tłuszcz ogółem: 68.80 g; Węglowodany ogółem: 259.84 g; Kw. tł. nasycone: 11.70 g; Sól: 1.23 g; Sód: 357.05 mg; Błonnik: 20.38 g; W tym cukry: 41.61 g; WW: 26.07 Por; Potas: 2032.05 mg; Wapń: 430.65 mg; Fosfor: 682.62 mg; Żelazo: 4.40 mg; Magnez: 128.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyunka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.54 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz ogółem: 81.90 g; Węglowodany ogółem: 261.53 g; Kw. tł. nasycone: 12.86 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1157.79 mg; Błonnik: 18.52 g; W tym cukry: 31.80 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2227.98 mg; Wapń: 144.10 mg; Fosfor: 760.01 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 171.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 300g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2161.78 kcal; Białko ogółem: 65.06 g; Tłuszcz ogółem: 56.96 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; Kw. tł. nasycone: 13.21 g; Sól: 4.97 g; Sód: 1850.25 mg; Błonnik: 30.65 g; W tym cukry: 45.07 g; WW: 30.62 Por; Potas: 2469.49 mg; Wapń: 507.43 mg; Fosfor: 973.91 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 309.38 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1122.56 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,			Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,
			Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.57 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.97 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 17.65 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 27.86 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1122.56 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.83 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz ogółem: 62.47 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; Kw. tł. nasycone: 13.07 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1123.55 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 30.47 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńska wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Bulka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 40g ,			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
			Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2328.31 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz ogółem: 75.61 g; Węglowodany ogółem: 295.49 g; Kw. tł. nasycone: 19.05 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1352.92 mg; Błonnik: 25.30 g; W tym cukry: 53.98 g; WW: 29.65 Por; Potas: 2657.73 mg; Wapń: 501.37 mg; Fosfor: 966.66 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 227.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-16		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.54 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz ogółem: 81.90 g; Węglowodany ogółem: 261.53 g; Kw. tł.
nasycone: 12.86 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1157.79 mg; Błonnik: 18.52 g; W tym cukry: 31.80 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2227.98 mg; Wapń: 144.10
mg; Fosfor: 760.01 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 171.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2475.31 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz ogółem: 70.31 g; Węglowodany ogółem: 330.39 g; Kw. tł. nasycone: 18.29 g; Sól: 6.21 g; Sód: 2345.58 mg; Błonnik: 35.62 g; W tym cukry: 60.52 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3093.49 mg; Wapń: 785.27 mg; Fosfor: 1375.16 mg; Żelazo: 10.87 mg; Magnez: 367.07 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2205.27 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz ogółem: 70.14 g; Węglowodany ogółem: 278.26 g; Kw. tł. nasycone: 15.93 g; Sól: 6.98 g; Sód: 2366.08 mg; Błonnik: 38.67 g; W tym cukry: 52.24 g; WW: 27.88 Por; Potas: 3011.99 mg; Wapń: 771.77 mg; Fosfor: 1389.16 mg; Żelazo: 10.92 mg; Magnez: 381.07 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2325.71 kcal; Białko ogółem: 71.32 g; Tłuszcz ogółem: 62.67 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; Kw. tł. nasycone: 13.12 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1131.71 mg; Błonnik: 18.34 g; W tym cukry: 47.02 g; WW: 32.88 Por; Potas: 2630.19 mg; Wapń: 481.83 mg; Fosfor: 915.54 mg; Żelazo: 7.81 mg; Magnez: 186.39 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1123.55 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2193.70 kcal; Białko ogółem: 55.82 g; Tłuszcz ogółem: 69.19 g; Węglowodany ogółem: 296.61 g; Kw. tł. nasycone: 13.55 g; Sól: 1.25 g; Sód: 365.55 mg; Błonnik: 20.91 g; W tym cukry: 41.76 g; WW: 29.77 Por; Potas: 2118.55 mg; Wapń: 442.65 mg; Fosfor: 746.12 mg; Żelazo: 5.10 mg; Magnez: 142.23 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyń) 300ml (GLU , JAJ , MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU) , Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU , JAJ , SOJ , MLE , ORZ , SEZ),		Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU , JAJ , SOJ , MLE , ORZ , SEZ),		Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.81 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz ogółem: 64.82 g; Węglowodany ogółem: 267.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.39 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 26.99 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU , JAJ , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1123.55 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU , JAJ , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Pasta z jajka 60g (JAJ , GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 100g (MLE), Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2533.25 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz ogółem: 75.67 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 3.55 g; Sód: 1249.68 mg; Błonnik: 17.82 g; W tym cukry: 52.39 g; WW: 31.74 Por; Potas: 2772.54 mg; Wapń: 680.83 mg; Fosfor: 1301.33 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 214.01 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1891.70 kcal; Białko ogółem: 57.02 g; Tłuszcz ogółem: 56.79 g; Węglowodany ogółem: 251.66 g; Kw. tł. nasycone: 8.24 g; Sól: 2.84 g; Sód: 1002.55 mg; Błonnik: 15.81 g; W tym cukry: 31.76 g; WW: 25.27 Por; Potas: 1903.55 mg; Wapń: 160.65 mg; Fosfor: 615.62 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 134.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2027.05 kcal; Białko ogółem: 51.32 g; Tłuszcz ogółem: 68.80 g; Węglowodany ogółem: 259.84 g; Kw. tł. nasycone: 11.70 g; Sól: 1.23 g; Sód: 357.05 mg; Błonnik: 20.38 g; W tym cukry: 41.61 g; WW: 26.07 Por; Potas: 2032.05 mg; Wapń: 430.65 mg; Fosfor: 682.62 mg; Żelazo: 4.40 mg; Magnez: 128.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.54 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz ogółem: 81.90 g; Węglowodany ogółem: 261.53 g; Kw. tł. nasycone: 12.86 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1157.79 mg; Błonnik: 18.52 g; W tym cukry: 31.80 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2227.98 mg; Wapń: 144.10 mg; Fosfor: 760.01 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 171.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-16Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 300g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2161.78 kcal; Białko ogółem: 65.06 g; Tłuszcz ogółem: 56.96 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; Kw. tł. nasycone: 13.21 g; Sól: 4.97 g; Sód: 1850.25 mg; Błonnik: 30.65 g; W tym cukry: 45.07 g; WW: 30.62 Por; Potas: 2469.49 mg; Wapń: 507.43 mg; Fosfor: 973.91 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 309.38 mg;

czwartek 2025-01-16Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1122.56 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.57 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.97 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 17.65 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 27.86 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

czwartek 2025-01-16Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1122.56 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.83 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz ogółem: 62.47 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; Kw. tł. nasycone: 13.07 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1123.55 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 30.47 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńska wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bulka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 40g ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2328.31 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz ogółem: 75.61 g; Węglowodany ogółem: 295.49 g; Kw. tł. nasycone: 19.05 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1352.92 mg; Błonnik: 25.30 g; W tym cukry: 53.98 g; WW: 29.65 Por; Potas: 2657.73 mg; Wapń: 501.37 mg; Fosfor: 966.66 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 227.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-16		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.54 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz ogółem: 81.90 g; Węglowodany ogółem: 261.53 g; Kw. tł.
nasycone: 12.86 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1157.79 mg; Błonnik: 18.52 g; W tym cukry: 31.80 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2227.98 mg; Wapń: 144.10
mg; Fosfor: 760.01 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 171.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2475.31 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz ogółem: 70.31 g; Węglowodany ogółem: 330.39 g; Kw. tł. nasycone: 18.29 g; Sól: 6.21 g; Sód: 2345.58 mg; Błonnik: 35.62 g; W tym cukry: 60.52 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3093.49 mg; Wapń: 785.27 mg; Fosfor: 1375.16 mg; Żelazo: 10.87 mg; Magnez: 367.07 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2205.27 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz ogółem: 70.14 g; Węglowodany ogółem: 278.26 g; Kw. tł. nasycone: 15.93 g; Sól: 6.98 g; Sód: 2366.08 mg; Błonnik: 38.67 g; W tym cukry: 52.24 g; WW: 27.88 Por; Potas: 3011.99 mg; Wapń: 771.77 mg; Fosfor: 1389.16 mg; Żelazo: 10.92 mg; Magnez: 381.07 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2325.71 kcal; Białko ogółem: 71.32 g; Tłuszcz ogółem: 62.67 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; Kw. tł. nasycone: 13.12 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1131.71 mg; Błonnik: 18.34 g; W tym cukry: 47.02 g; WW: 32.88 Por; Potas: 2630.19 mg; Wapń: 481.83 mg; Fosfor: 915.54 mg; Żelazo: 7.81 mg; Magnez: 186.39 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1123.55 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2193.70 kcal; Białko ogółem: 55.82 g; Tłuszcz ogółem: 69.19 g; Węglowodany ogółem: 296.61 g; Kw. tł. nasycone: 13.55 g; Sól: 1.25 g; Sód: 365.55 mg; Błonnik: 20.91 g; W tym cukry: 41.76 g; WW: 29.77 Por; Potas: 2118.55 mg; Wapń: 442.65 mg; Fosfor: 746.12 mg; Żelazo: 5.10 mg; Magnez: 142.23 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyń) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml, Sok owocowy 1szt,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml, Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.81 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz ogółem: 64.82 g; Węglowodany ogółem: 267.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.39 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 26.99 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g, Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,		Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g, Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Galaretka z owocami 200g,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1123.55 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Pasta z jajka 60g (JAJ, GOR), Rukola 15g,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g, Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,		Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 100g (MLE), Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g, Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Galaretka z owocami 200g,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2533.25 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz ogółem: 75.67 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 3.55 g; Sód: 1249.68 mg; Błonnik: 17.82 g; W tym cukry: 52.39 g; WW: 31.74 Por; Potas: 2772.54 mg; Wapń: 680.83 mg; Fosfor: 1301.33 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 214.01 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa		
Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g, Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,		Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g, Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Galaretka z owocami 200g,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1891.70 kcal; Białko ogółem: 57.02 g; Tłuszcz ogółem: 56.79 g; Węglowodany ogółem: 251.66 g; Kw. tł. nasycone: 8.24 g; Sól: 2.84 g; Sód: 1002.55 mg; Błonnik: 15.81 g; W tym cukry: 31.76 g; WW: 25.27 Por; Potas: 1903.55 mg; Wapń: 160.65 mg; Fosfor: 615.62 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 134.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g,		Zupa chłopska z ziemniakami 300ml, Risotto z warzywami i kurczakiem 300g, Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,		Herbata b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g, Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Galaretka z owocami 200g,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2027.05 kcal; Białko ogółem: 51.32 g; Tłuszcz ogółem: 68.80 g; Węglowodany ogółem: 259.84 g; Kw. tł. nasycone: 11.70 g; Sól: 1.23 g; Sód: 357.05 mg; Błonnik: 20.38 g; W tym cukry: 41.61 g; WW: 26.07 Por; Potas: 2032.05 mg; Wapń: 430.65 mg; Fosfor: 682.62 mg; Żelazo: 4.40 mg; Magnez: 128.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt, Dżem szt - 25g 1szt, Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g, Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,		Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt, Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g, Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g,	
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt, Szyńka delikatesowa drobiowa 30g, Pomidor b/skóry 30g,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Galaretka z owocami 200g,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.54 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz ogółem: 81.90 g; Węglowodany ogółem: 261.53 g; Kw. tł. nasycone: 12.86 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1157.79 mg; Błonnik: 18.52 g; W tym cukry: 31.80 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2227.98 mg; Wapń: 144.10 mg; Fosfor: 760.01 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 171.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 300g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2161.78 kcal; Białko ogółem: 65.06 g; Tłuszcz ogółem: 56.96 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; Kw. tł. nasycone: 13.21 g; Sól: 4.97 g; Sód: 1850.25 mg; Błonnik: 30.65 g; W tym cukry: 45.07 g; WW: 30.62 Por; Potas: 2469.49 mg; Wapń: 507.43 mg; Fosfor: 973.91 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 309.38 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1122.56 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,			Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,
			Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.57 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.97 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 17.65 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 27.86 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2235.70 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1122.56 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 31.37 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.83 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz ogółem: 62.47 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; Kw. tł. nasycone: 13.07 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1123.55 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 44.16 g; WW: 30.47 Por; Potas: 2342.55 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 894.12 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 178.23 mg;

czwartek 2025-01-16			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 40g ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
			Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2328.31 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz ogółem: 75.61 g; Węglowodany ogółem: 295.49 g; Kw. tł. nasycone: 19.05 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1352.92 mg; Błonnik: 25.30 g; W tym cukry: 53.98 g; WW: 29.65 Por; Potas: 2657.73 mg; Wapń: 501.37 mg; Fosfor: 966.66 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 227.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-16		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.54 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz ogółem: 81.90 g; Węglowodany ogółem: 261.53 g; Kw. tł.
nasycone: 12.86 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1157.79 mg; Błonnik: 18.52 g; W tym cukry: 31.80 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2227.98 mg; Wapń: 144.10
mg; Fosfor: 760.01 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 171.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-16	Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny	
	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło sztukowe 10g 2szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1739.20 kcal; Białko ogółem: 48.97 g; Tłuszcz ogółem: 47.70 g; Węglowodany ogółem: 248.40 g; Kw. tł. nasycone: 4.92 g; Sól: 0.52 g; Sód: 196.31 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 18.27 g; WW: 24.93 Por; Potas: 1328.56 mg; Wapń: 89.40 mg; Fosfor: 433.40 mg; Żelazo: 3.30 mg; Magnez: 129.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2469.68 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz ogółem: 40.79 g; Węglowodany ogółem: 385.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.94 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1291.17 mg; Błonnik: 44.73 g; W tym cukry: 99.18 g; WW: 38.62 Por; Potas: 4401.25 mg; Wapń: 619.88 mg; Fosfor: 1413.03 mg; Żelazo: 13.75 mg; Magnez: 453.45 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2030.40 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz ogółem: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 306.33 g; Kw. tł. nasycone: 8.93 g; Sól: 5.34 g; Sód: 1315.47 mg; Błonnik: 43.25 g; W tym cukry: 57.71 g; WW: 30.64 Por; Potas: 3392.80 mg; Wapń: 581.24 mg; Fosfor: 1290.08 mg; Żelazo: 12.18 mg; Magnez: 366.04 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt -25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.78 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz ogółem: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; Kw. tł. nasycone: 10.76 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 35.38 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.50 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz ogółem: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; Kw. tł. nasycone: 10.18 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 34.48 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1887.80 kcal; Białko ogółem: 55.10 g; Tłuszcz ogółem: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 290.30 g; Kw. tł. nasycone: 7.78 g; Sól: 1.81 g; Sód: 158.90 mg; Błonnik: 26.29 g; W tym cukry: 68.48 g; WW: 29.22 Por; Potas: 2992.60 mg; Wapń: 197.18 mg; Fosfor: 516.72 mg; Żelazo: 5.75 mg; Magnez: 208.34 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,
---	--	--

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2188.90 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz ogółem: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; Kw. tł. nasycone: 10.73 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 34.48 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2504.80 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz ogółem: 64.84 g; Węglowodany ogółem: 338.29 g; Kw. tł. nasycone: 26.78 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1295.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 86.75 g; WW: 34.06 Por; Potas: 3809.15 mg; Wapń: 635.48 mg; Fosfor: 1241.27 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 329.69 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1803.47 kcal; Białko ogółem: 69.47 g; Tłuszcz ogółem: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; Kw. tł. nasycone: 5.19 g; Sól: 3.55 g; Sód: 854.32 mg; Błonnik: 18.71 g; W tym cukry: 63.06 g; WW: 28.59 Por; Potas: 2827.58 mg; Wapń: 193.39 mg; Fosfor: 627.86 mg; Żelazo: 7.18 mg; Magnez: 227.20 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2052.72 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz ogółem: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 8.80 g; Sól: 2.09 g; Sód: 271.34 mg; Błonnik: 24.01 g; W tym cukry: 78.93 g; WW: 31.87 Por; Potas: 3140.05 mg; Wapń: 485.94 mg; Fosfor: 714.87 mg; Żelazo: 5.41 mg; Magnez: 213.23 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyunka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.11 kcal; Białko ogółem: 74.03 g; Tłuszcz ogółem: 59.16 g; Węglowodany ogółem: 308.65 g; Kw. tł. nasycone: 11.41 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1015.45 mg; Błonnik: 23.40 g; W tym cukry: 70.97 g; WW: 31.08 Por; Potas: 3291.29 mg; Wapń: 196.83 mg; Fosfor: 602.55 mg; Żelazo: 8.35 mg; Magnez: 248.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2222.50 kcal; Białko ogółem: 66.52 g; Tłuszcz ogółem: 43.40 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1186.42 mg; Błonnik: 44.12 g; W tym cukry: 83.94 g; WW: 35.71 Por; Potas: 4018.15 mg; Wapń: 584.34 mg; Fosfor: 1331.33 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 417.89 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2172.70 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1029.93 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 83.95 g; WW: 34.06 Por; Potas: 3618.65 mg; Wapń: 560.78 mg; Fosfor: 1023.77 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 317.98 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2172.70 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1029.93 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 83.95 g; WW: 34.06 Por; Potas: 3618.65 mg; Wapń: 560.78 mg; Fosfor: 1023.77 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 317.98 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.50 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz ogółem: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; Kw. tł. nasycone: 10.18 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 34.48 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.33 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz ogółem: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; Kw. tł. nasycone: 8.82 g; Sól: 4.93 g; Sód: 1150.70 mg; Błonnik: 30.06 g; W tym cukry: 57.51 g; WW: 32.30 Por; Potas: 3044.89 mg; Wapń: 551.09 mg; Fosfor: 998.15 mg; Żelazo: 9.54 mg; Magnez: 257.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-17		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Salata maslowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (MLE), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (RYB), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1914.83 kcal; Białko ogółem: 55.80 g; Tłuszcz ogółem: 62.43 g; Węglowodany ogółem: 287.28 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 2.54 g; Sód: 141.58 mg; Błonnik: 24.64 g; W tym cukry: 66.33 g; WW: 28.88 Por; Potas: 2789.79 mg; Wapń: 147.59 mg; Fosfor: 368.25 mg; Żelazo: 4.95 mg; Magnez: 177.53 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2469.68 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz ogółem: 40.79 g; Węglowodany ogółem: 385.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.94 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1291.17 mg; Błonnik: 44.73 g; W tym cukry: 99.18 g; WW: 38.62 Por; Potas: 4401.25 mg; Wapń: 619.88 mg; Fosfor: 1413.03 mg; Żelazo: 13.75 mg; Magnez: 453.45 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2030.40 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz ogółem: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 306.33 g; Kw. tł. nasycone: 8.93 g; Sól: 5.34 g; Sód: 1315.47 mg; Błonnik: 43.25 g; W tym cukry: 57.71 g; WW: 30.64 Por; Potas: 3392.80 mg; Wapń: 581.24 mg; Fosfor: 1290.08 mg; Żelazo: 12.18 mg; Magnez: 366.04 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt -25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.78 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz ogółem: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; Kw. tł. nasycone: 10.76 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 35.38 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.50 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz ogółem: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; Kw. tł. nasycone: 10.18 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 34.48 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1887.80 kcal; Białko ogółem: 55.10 g; Tłuszcz ogółem: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 290.30 g; Kw. tł. nasycone: 7.78 g; Sól: 1.81 g; Sód: 158.90 mg; Błonnik: 26.29 g; W tym cukry: 68.48 g; WW: 29.22 Por; Potas: 2992.60 mg; Wapń: 197.18 mg; Fosfor: 516.72 mg; Żelazo: 5.75 mg; Magnez: 208.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyńni) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyńni) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2188.90 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz ogółem: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; Kw. tł. nasycone: 10.73 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 34.48 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2504.80 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz ogółem: 64.84 g; Węglowodany ogółem: 338.29 g; Kw. tł. nasycone: 26.78 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1295.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 86.75 g; WW: 34.06 Por; Potas: 3809.15 mg; Wapń: 635.48 mg; Fosfor: 1241.27 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 329.69 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1803.47 kcal; Białko ogółem: 69.47 g; Tłuszcz ogółem: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; Kw. tł. nasycone: 5.19 g; Sól: 3.55 g; Sód: 854.32 mg; Błonnik: 18.71 g; W tym cukry: 63.06 g; WW: 28.59 Por; Potas: 2827.58 mg; Wapń: 193.39 mg; Fosfor: 627.86 mg; Żelazo: 7.18 mg; Magnez: 227.20 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2052.72 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz ogółem: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 8.80 g; Sól: 2.09 g; Sód: 271.34 mg; Błonnik: 24.01 g; W tym cukry: 78.93 g; WW: 31.87 Por; Potas: 3140.05 mg; Wapń: 485.94 mg; Fosfor: 714.87 mg; Żelazo: 5.41 mg; Magnez: 213.23 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.11 kcal; Białko ogółem: 74.03 g; Tłuszcz ogółem: 59.16 g; Węglowodany ogółem: 308.65 g; Kw. tł. nasycone: 11.41 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1015.45 mg; Błonnik: 23.40 g; W tym cukry: 70.97 g; WW: 31.08 Por; Potas: 3291.29 mg; Wapń: 196.83 mg; Fosfor: 602.55 mg; Żelazo: 8.35 mg; Magnez: 248.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2222.50 kcal; Białko ogółem: 66.52 g; Tłuszcz ogółem: 43.40 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1186.42 mg; Błonnik: 44.12 g; W tym cukry: 83.94 g; WW: 35.71 Por; Potas: 4018.15 mg; Wapń: 584.34 mg; Fosfor: 1331.33 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 417.89 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2172.70 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1029.93 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 83.95 g; WW: 34.06 Por; Potas: 3618.65 mg; Wapń: 560.78 mg; Fosfor: 1023.77 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 317.98 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2172.70 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1029.93 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 83.95 g; WW: 34.06 Por; Potas: 3618.65 mg; Wapń: 560.78 mg; Fosfor: 1023.77 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 317.98 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.50 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz ogółem: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; Kw. tł. nasycone: 10.18 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 34.48 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.33 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz ogółem: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; Kw. tł. nasycone: 8.82 g; Sól: 4.93 g; Sód: 1150.70 mg; Błonnik: 30.06 g; W tym cukry: 57.51 g; WW: 32.30 Por; Potas: 3044.89 mg; Wapń: 551.09 mg; Fosfor: 998.15 mg; Żelazo: 9.54 mg; Magnez: 257.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-17		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Salata maslowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (MLE), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (RYB), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1914.83 kcal; Białko ogółem: 55.80 g; Tłuszcz ogółem: 62.43 g; Węglowodany ogółem: 287.28 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 2.54 g; Sód: 141.58 mg; Błonnik: 24.64 g; W tym cukry: 66.33 g; WW: 28.88 Por; Potas: 2789.79 mg; Wapń: 147.59 mg; Fosfor: 368.25 mg; Żelazo: 4.95 mg; Magnez: 177.53 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2469.68 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz ogółem: 40.79 g; Węglowodany ogółem: 385.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.94 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1291.17 mg; Błonnik: 44.73 g; W tym cukry: 99.18 g; WW: 38.62 Por; Potas: 4401.25 mg; Wapń: 619.88 mg; Fosfor: 1413.03 mg; Żelazo: 13.75 mg; Magnez: 453.45 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2030.40 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz ogółem: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 306.33 g; Kw. tł. nasycone: 8.93 g; Sól: 5.34 g; Sód: 1315.47 mg; Błonnik: 43.25 g; W tym cukry: 57.71 g; WW: 30.64 Por; Potas: 3392.80 mg; Wapń: 581.24 mg; Fosfor: 1290.08 mg; Żelazo: 12.18 mg; Magnez: 366.04 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt -25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.78 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz ogółem: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; Kw. tł. nasycone: 10.76 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 35.38 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.50 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz ogółem: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; Kw. tł. nasycone: 10.18 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 34.48 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1887.80 kcal; Białko ogółem: 55.10 g; Tłuszcz ogółem: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 290.30 g; Kw. tł. nasycone: 7.78 g; Sól: 1.81 g; Sód: 158.90 mg; Błonnik: 26.29 g; W tym cukry: 68.48 g; WW: 29.22 Por; Potas: 2992.60 mg; Wapń: 197.18 mg; Fosfor: 516.72 mg; Żelazo: 5.75 mg; Magnez: 208.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyń) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2188.90 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz ogółem: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; Kw. tł. nasycone: 10.73 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 34.48 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2504.80 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz ogółem: 64.84 g; Węglowodany ogółem: 338.29 g; Kw. tł. nasycone: 26.78 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1295.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 86.75 g; WW: 34.06 Por; Potas: 3809.15 mg; Wapń: 635.48 mg; Fosfor: 1241.27 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 329.69 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1803.47 kcal; Białko ogółem: 69.47 g; Tłuszcz ogółem: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; Kw. tł. nasycone: 5.19 g; Sól: 3.55 g; Sód: 854.32 mg; Błonnik: 18.71 g; W tym cukry: 63.06 g; WW: 28.59 Por; Potas: 2827.58 mg; Wapń: 193.39 mg; Fosfor: 627.86 mg; Żelazo: 7.18 mg; Magnez: 227.20 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Ryż na sypek 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2052.72 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz ogółem: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 8.80 g; Sól: 2.09 g; Sód: 271.34 mg; Błonnik: 24.01 g; W tym cukry: 78.93 g; WW: 31.87 Por; Potas: 3140.05 mg; Wapń: 485.94 mg; Fosfor: 714.87 mg; Żelazo: 5.41 mg; Magnez: 213.23 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyunka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.11 kcal; Białko ogółem: 74.03 g; Tłuszcz ogółem: 59.16 g; Węglowodany ogółem: 308.65 g; Kw. tł. nasycone: 11.41 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1015.45 mg; Błonnik: 23.40 g; W tym cukry: 70.97 g; WW: 31.08 Por; Potas: 3291.29 mg; Wapń: 196.83 mg; Fosfor: 602.55 mg; Żelazo: 8.35 mg; Magnez: 248.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2222.50 kcal; Białko ogółem: 66.52 g; Tłuszcz ogółem: 43.40 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1186.42 mg; Błonnik: 44.12 g; W tym cukry: 83.94 g; WW: 35.71 Por; Potas: 4018.15 mg; Wapń: 584.34 mg; Fosfor: 1331.33 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 417.89 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2172.70 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1029.93 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 83.95 g; WW: 34.06 Por; Potas: 3618.65 mg; Wapń: 560.78 mg; Fosfor: 1023.77 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 317.98 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2172.70 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1029.93 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 83.95 g; WW: 34.06 Por; Potas: 3618.65 mg; Wapń: 560.78 mg; Fosfor: 1023.77 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 317.98 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.50 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz ogółem: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; Kw. tł. nasycone: 10.18 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 34.48 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.33 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz ogółem: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; Kw. tł. nasycone: 8.82 g; Sól: 4.93 g; Sód: 1150.70 mg; Błonnik: 30.06 g; W tym cukry: 57.51 g; WW: 32.30 Por; Potas: 3044.89 mg; Wapń: 551.09 mg; Fosfor: 998.15 mg; Żelazo: 9.54 mg; Magnez: 257.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-17		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Salata maslowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (MLE), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (RYB), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1914.83 kcal; Białko ogółem: 55.80 g; Tłuszcz ogółem: 62.43 g; Węglowodany ogółem: 287.28 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 2.54 g; Sód: 141.58 mg; Błonnik: 24.64 g; W tym cukry: 66.33 g; WW: 28.88 Por; Potas: 2789.79 mg; Wapń: 147.59 mg; Fosfor: 368.25 mg; Żelazo: 4.95 mg; Magnez: 177.53 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2469.68 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz ogółem: 40.79 g; Węglowodany ogółem: 385.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.94 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1291.17 mg; Błonnik: 44.73 g; W tym cukry: 99.18 g; WW: 38.62 Por; Potas: 4401.25 mg; Wapń: 619.88 mg; Fosfor: 1413.03 mg; Żelazo: 13.75 mg; Magnez: 453.45 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2030.40 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz ogółem: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 306.33 g; Kw. tł. nasycone: 8.93 g; Sól: 5.34 g; Sód: 1315.47 mg; Błonnik: 43.25 g; W tym cukry: 57.71 g; WW: 30.64 Por; Potas: 3392.80 mg; Wapń: 581.24 mg; Fosfor: 1290.08 mg; Żelazo: 12.18 mg; Magnez: 366.04 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt -25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.78 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz ogółem: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; Kw. tł. nasycone: 10.76 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 35.38 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.50 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz ogółem: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; Kw. tł. nasycone: 10.18 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 34.48 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1887.80 kcal; Białko ogółem: 55.10 g; Tłuszcz ogółem: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 290.30 g; Kw. tł. nasycone: 7.78 g; Sól: 1.81 g; Sód: 158.90 mg; Błonnik: 26.29 g; W tym cukry: 68.48 g; WW: 29.22 Por; Potas: 2992.60 mg; Wapń: 197.18 mg; Fosfor: 516.72 mg; Żelazo: 5.75 mg; Magnez: 208.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyń) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2188.90 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz ogółem: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; Kw. tł. nasycone: 10.73 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 34.48 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2504.80 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz ogółem: 64.84 g; Węglowodany ogółem: 338.29 g; Kw. tł. nasycone: 26.78 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1295.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 86.75 g; WW: 34.06 Por; Potas: 3809.15 mg; Wapń: 635.48 mg; Fosfor: 1241.27 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 329.69 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1803.47 kcal; Białko ogółem: 69.47 g; Tłuszcz ogółem: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; Kw. tł. nasycone: 5.19 g; Sól: 3.55 g; Sód: 854.32 mg; Błonnik: 18.71 g; W tym cukry: 63.06 g; WW: 28.59 Por; Potas: 2827.58 mg; Wapń: 193.39 mg; Fosfor: 627.86 mg; Żelazo: 7.18 mg; Magnez: 227.20 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2052.72 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz ogółem: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 8.80 g; Sól: 2.09 g; Sód: 271.34 mg; Błonnik: 24.01 g; W tym cukry: 78.93 g; WW: 31.87 Por; Potas: 3140.05 mg; Wapń: 485.94 mg; Fosfor: 714.87 mg; Żelazo: 5.41 mg; Magnez: 213.23 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyunka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.11 kcal; Białko ogółem: 74.03 g; Tłuszcz ogółem: 59.16 g; Węglowodany ogółem: 308.65 g; Kw. tł. nasycone: 11.41 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1015.45 mg; Błonnik: 23.40 g; W tym cukry: 70.97 g; WW: 31.08 Por; Potas: 3291.29 mg; Wapń: 196.83 mg; Fosfor: 602.55 mg; Żelazo: 8.35 mg; Magnez: 248.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2222.50 kcal; Białko ogółem: 66.52 g; Tłuszcz ogółem: 43.40 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1186.42 mg; Błonnik: 44.12 g; W tym cukry: 83.94 g; WW: 35.71 Por; Potas: 4018.15 mg; Wapń: 584.34 mg; Fosfor: 1331.33 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 417.89 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2172.70 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1029.93 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 83.95 g; WW: 34.06 Por; Potas: 3618.65 mg; Wapń: 560.78 mg; Fosfor: 1023.77 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 317.98 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2172.70 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1029.93 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 83.95 g; WW: 34.06 Por; Potas: 3618.65 mg; Wapń: 560.78 mg; Fosfor: 1023.77 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 317.98 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.50 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz ogółem: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; Kw. tł. nasycone: 10.18 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 34.48 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.33 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz ogółem: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; Kw. tł. nasycone: 8.82 g; Sól: 4.93 g; Sód: 1150.70 mg; Błonnik: 30.06 g; W tym cukry: 57.51 g; WW: 32.30 Por; Potas: 3044.89 mg; Wapń: 551.09 mg; Fosfor: 998.15 mg; Żelazo: 9.54 mg; Magnez: 257.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-17		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Salata maslowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (MLE), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (RYB), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1914.83 kcal; Białko ogółem: 55.80 g; Tłuszcz ogółem: 62.43 g; Węglowodany ogółem: 287.28 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 2.54 g; Sód: 141.58 mg; Błonnik: 24.64 g; W tym cukry: 66.33 g; WW: 28.88 Por; Potas: 2789.79 mg; Wapń: 147.59 mg; Fosfor: 368.25 mg; Żelazo: 4.95 mg; Magnez: 177.53 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2469.68 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz ogółem: 40.79 g; Węglowodany ogółem: 385.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.94 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1291.17 mg; Błonnik: 44.73 g; W tym cukry: 99.18 g; WW: 38.62 Por; Potas: 4401.25 mg; Wapń: 619.88 mg; Fosfor: 1413.03 mg; Żelazo: 13.75 mg; Magnez: 453.45 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2030.40 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz ogółem: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 306.33 g; Kw. tł. nasycone: 8.93 g; Sól: 5.34 g; Sód: 1315.47 mg; Błonnik: 43.25 g; W tym cukry: 57.71 g; WW: 30.64 Por; Potas: 3392.80 mg; Wapń: 581.24 mg; Fosfor: 1290.08 mg; Żelazo: 12.18 mg; Magnez: 366.04 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt -25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.78 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz ogółem: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; Kw. tł. nasycone: 10.76 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 35.38 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.50 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz ogółem: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; Kw. tł. nasycone: 10.18 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 34.48 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1887.80 kcal; Białko ogółem: 55.10 g; Tłuszcz ogółem: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 290.30 g; Kw. tł. nasycone: 7.78 g; Sól: 1.81 g; Sód: 158.90 mg; Błonnik: 26.29 g; W tym cukry: 68.48 g; WW: 29.22 Por; Potas: 2992.60 mg; Wapń: 197.18 mg; Fosfor: 516.72 mg; Żelazo: 5.75 mg; Magnez: 208.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyńni) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyńni) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2188.90 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz ogółem: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; Kw. tł. nasycone: 10.73 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 34.48 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2504.80 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz ogółem: 64.84 g; Węglowodany ogółem: 338.29 g; Kw. tł. nasycone: 26.78 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1295.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 86.75 g; WW: 34.06 Por; Potas: 3809.15 mg; Wapń: 635.48 mg; Fosfor: 1241.27 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 329.69 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1803.47 kcal; Białko ogółem: 69.47 g; Tłuszcz ogółem: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; Kw. tł. nasycone: 5.19 g; Sól: 3.55 g; Sód: 854.32 mg; Błonnik: 18.71 g; W tym cukry: 63.06 g; WW: 28.59 Por; Potas: 2827.58 mg; Wapń: 193.39 mg; Fosfor: 627.86 mg; Żelazo: 7.18 mg; Magnez: 227.20 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Ryż na sypek 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2052.72 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz ogółem: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 8.80 g; Sól: 2.09 g; Sód: 271.34 mg; Błonnik: 24.01 g; W tym cukry: 78.93 g; WW: 31.87 Por; Potas: 3140.05 mg; Wapń: 485.94 mg; Fosfor: 714.87 mg; Żelazo: 5.41 mg; Magnez: 213.23 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyntka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.11 kcal; Białko ogółem: 74.03 g; Tłuszcz ogółem: 59.16 g; Węglowodany ogółem: 308.65 g; Kw. tł. nasycone: 11.41 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1015.45 mg; Błonnik: 23.40 g; W tym cukry: 70.97 g; WW: 31.08 Por; Potas: 3291.29 mg; Wapń: 196.83 mg; Fosfor: 602.55 mg; Żelazo: 8.35 mg; Magnez: 248.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2222.50 kcal; Białko ogółem: 66.52 g; Tłuszcz ogółem: 43.40 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1186.42 mg; Błonnik: 44.12 g; W tym cukry: 83.94 g; WW: 35.71 Por; Potas: 4018.15 mg; Wapń: 584.34 mg; Fosfor: 1331.33 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 417.89 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2172.70 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1029.93 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 83.95 g; WW: 34.06 Por; Potas: 3618.65 mg; Wapń: 560.78 mg; Fosfor: 1023.77 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 317.98 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisele owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2172.70 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1029.93 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 83.95 g; WW: 34.06 Por; Potas: 3618.65 mg; Wapń: 560.78 mg; Fosfor: 1023.77 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 317.98 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.50 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz ogółem: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; Kw. tł. nasycone: 10.18 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 34.48 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.33 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz ogółem: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; Kw. tł. nasycone: 8.82 g; Sól: 4.93 g; Sód: 1150.70 mg; Błonnik: 30.06 g; W tym cukry: 57.51 g; WW: 32.30 Por; Potas: 3044.89 mg; Wapń: 551.09 mg; Fosfor: 998.15 mg; Żelazo: 9.54 mg; Magnez: 257.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-17		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Salata maslowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (MLE), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (RYB), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1914.83 kcal; Białko ogółem: 55.80 g; Tłuszcz ogółem: 62.43 g; Węglowodany ogółem: 287.28 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 2.54 g; Sód: 141.58 mg; Błonnik: 24.64 g; W tym cukry: 66.33 g; WW: 28.88 Por; Potas: 2789.79 mg; Wapń: 147.59 mg; Fosfor: 368.25 mg; Żelazo: 4.95 mg; Magnez: 177.53 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2469.68 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz ogółem: 40.79 g; Węglowodany ogółem: 385.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.94 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1291.17 mg; Błonnik: 44.73 g; W tym cukry: 99.18 g; WW: 38.62 Por; Potas: 4401.25 mg; Wapń: 619.88 mg; Fosfor: 1413.03 mg; Żelazo: 13.75 mg; Magnez: 453.45 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2030.40 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz ogółem: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 306.33 g; Kw. tł. nasycone: 8.93 g; Sól: 5.34 g; Sód: 1315.47 mg; Błonnik: 43.25 g; W tym cukry: 57.71 g; WW: 30.64 Por; Potas: 3392.80 mg; Wapń: 581.24 mg; Fosfor: 1290.08 mg; Żelazo: 12.18 mg; Magnez: 366.04 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt -25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.78 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz ogółem: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; Kw. tł. nasycone: 10.76 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 35.38 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.50 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz ogółem: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; Kw. tł. nasycone: 10.18 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 34.48 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1887.80 kcal; Białko ogółem: 55.10 g; Tłuszcz ogółem: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 290.30 g; Kw. tł. nasycone: 7.78 g; Sól: 1.81 g; Sód: 158.90 mg; Błonnik: 26.29 g; W tym cukry: 68.48 g; WW: 29.22 Por; Potas: 2992.60 mg; Wapń: 197.18 mg; Fosfor: 516.72 mg; Żelazo: 5.75 mg; Magnez: 208.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyń) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2188.90 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz ogółem: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; Kw. tł. nasycone: 10.73 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 34.48 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2504.80 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz ogółem: 64.84 g; Węglowodany ogółem: 338.29 g; Kw. tł. nasycone: 26.78 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1295.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 86.75 g; WW: 34.06 Por; Potas: 3809.15 mg; Wapń: 635.48 mg; Fosfor: 1241.27 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 329.69 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1803.47 kcal; Białko ogółem: 69.47 g; Tłuszcz ogółem: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; Kw. tł. nasycone: 5.19 g; Sól: 3.55 g; Sód: 854.32 mg; Błonnik: 18.71 g; W tym cukry: 63.06 g; WW: 28.59 Por; Potas: 2827.58 mg; Wapń: 193.39 mg; Fosfor: 627.86 mg; Żelazo: 7.18 mg; Magnez: 227.20 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2052.72 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz ogółem: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 8.80 g; Sól: 2.09 g; Sód: 271.34 mg; Błonnik: 24.01 g; W tym cukry: 78.93 g; WW: 31.87 Por; Potas: 3140.05 mg; Wapń: 485.94 mg; Fosfor: 714.87 mg; Żelazo: 5.41 mg; Magnez: 213.23 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Poledwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyntka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.11 kcal; Białko ogółem: 74.03 g; Tłuszcz ogółem: 59.16 g; Węglowodany ogółem: 308.65 g; Kw. tł. nasycone: 11.41 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1015.45 mg; Błonnik: 23.40 g; W tym cukry: 70.97 g; WW: 31.08 Por; Potas: 3291.29 mg; Wapń: 196.83 mg; Fosfor: 602.55 mg; Żelazo: 8.35 mg; Magnez: 248.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2222.50 kcal; Białko ogółem: 66.52 g; Tłuszcz ogółem: 43.40 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1186.42 mg; Błonnik: 44.12 g; W tym cukry: 83.94 g; WW: 35.71 Por; Potas: 4018.15 mg; Wapń: 584.34 mg; Fosfor: 1331.33 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 417.89 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2172.70 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1029.93 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 83.95 g; WW: 34.06 Por; Potas: 3618.65 mg; Wapń: 560.78 mg; Fosfor: 1023.77 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 317.98 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2172.70 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1029.93 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 83.95 g; WW: 34.06 Por; Potas: 3618.65 mg; Wapń: 560.78 mg; Fosfor: 1023.77 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 317.98 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.50 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz ogółem: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; Kw. tł. nasycone: 10.18 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1031.15 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 83.44 g; WW: 34.48 Por; Potas: 3701.75 mg; Wapń: 546.08 mg; Fosfor: 1031.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 319.49 mg;

piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.33 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz ogółem: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; Kw. tł. nasycone: 8.82 g; Sól: 4.93 g; Sód: 1150.70 mg; Błonnik: 30.06 g; W tym cukry: 57.51 g; WW: 32.30 Por; Potas: 3044.89 mg; Wapń: 551.09 mg; Fosfor: 998.15 mg; Żelazo: 9.54 mg; Magnez: 257.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-17		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Salata maslowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (MLE), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (RYB), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1914.83 kcal; Białko ogółem: 55.80 g; Tłuszcz ogółem: 62.43 g; Węglowodany ogółem: 287.28 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 2.54 g; Sód: 141.58 mg; Błonnik: 24.64 g; W tym cukry: 66.33 g; WW: 28.88 Por; Potas: 2789.79 mg; Wapń: 147.59 mg; Fosfor: 368.25 mg; Żelazo: 4.95 mg; Magnez: 177.53 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-17 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło sztukowe 10g 2szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1781.26 kcal; Białko ogółem: 66.70 g; Tłuszcz ogółem: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 268.44 g; Kw. tł. nasycone: 3.94 g; Sól: 0.32 g; Sód: 116.01 mg; Błonnik: 25.99 g; W tym cukry: 14.10 g; WW: 26.89 Por; Potas: 1885.00 mg; Wapń: 136.80 mg; Fosfor: 476.08 mg; Żelazo: 5.40 mg; Magnez: 159.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2639.96 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz ogółem: 77.69 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; Kw. tł. nasycone: 23.52 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2121.28 mg; Błonnik: 33.82 g; W tym cukry: 74.47 g; WW: 34.03 Por; Potas: 3435.50 mg; Wapń: 948.89 mg; Fosfor: 1350.04 mg; Żelazo: 13.65 mg; Magnez: 332.43 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 80g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2248.62 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz ogółem: 69.20 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; Kw. tł. nasycone: 20.31 g; Sól: 7.05 g; Sód: 2139.77 mg; Błonnik: 39.71 g; W tym cukry: 42.56 g; WW: 29.15 Por; Potas: 3387.38 mg; Wapń: 955.55 mg; Fosfor: 1451.42 mg; Żelazo: 14.17 mg; Magnez: 420.32 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2287.67 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 58.70 g; Węglowodany ogółem: 314.44 g; Kw. tł. nasycone: 21.35 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1258.43 mg; Błonnik: 22.47 g; W tym cukry: 43.91 g; WW: 31.70 Por; Potas: 2856.95 mg; Wapń: 571.77 mg; Fosfor: 872.94 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 213.94 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.37 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 57.22 g; Węglowodany ogółem: 317.23 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.63 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.98 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.17 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.08 mg; Magnez: 222.94 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.27 kcal; Białko ogółem: 48.89 g; Tłuszcz ogółem: 57.10 g; Węglowodany ogółem: 258.86 g; Kw. tł. nasycone: 17.26 g; Sól: 2.45 g; Sód: 402.13 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 50.84 g; WW: 26.05 Por; Potas: 2459.85 mg; Wapń: 263.17 mg; Fosfor: 531.34 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 158.94 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-01-18Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.77 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 58.04 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1261.63 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.98 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.17 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.08 mg; Magnez: 222.94 mg;

sobota 2025-01-18Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 60g (<i>SOJ</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2680.68 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz ogółem: 74.18 g; Węglowodany ogółem: 353.96 g; Kw. tł. nasycone: 28.81 g; Sól: 6.48 g; Sód: 1435.86 mg; Błonnik: 20.80 g; W tym cukry: 73.12 g; WW: 35.68 Por; Potas: 3372.78 mg; Wapń: 795.37 mg; Fosfor: 1256.87 mg; Żelazo: 12.40 mg; Magnez: 262.40 mg;

sobota 2025-01-18Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2181.48 kcal; Białko ogółem: 73.66 g; Tłuszcz ogółem: 58.20 g; Węglowodany ogółem: 297.36 g; Kw. tł. nasycone: 19.71 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1251.16 mg; Błonnik: 18.30 g; W tym cukry: 61.66 g; WW: 29.94 Por; Potas: 2619.73 mg; Wapń: 519.98 mg; Fosfor: 839.43 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 197.25 mg;

sobota 2025-01-18Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1888.83 kcal; Białko ogółem: 50.65 g; Tłuszcz ogółem: 56.73 g; Węglowodany ogółem: 248.34 g; Kw. tł. nasycone: 17.00 g; Sól: 2.42 g; Sód: 351.33 mg; Błonnik: 22.00 g; W tym cukry: 50.76 g; WW: 24.97 Por; Potas: 2422.31 mg; Wapń: 257.99 mg; Fosfor: 504.41 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 152.56 mg;

sobota 2025-01-18Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1874.14 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.67 g; Węglowodany ogółem: 281.22 g; Kw. tł. nasycone: 10.68 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1002.38 mg; Błonnik: 20.30 g; W tym cukry: 58.66 g; WW: 28.37 Por; Potas: 2780.30 mg; Wapń: 290.67 mg; Fosfor: 641.84 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 202.79 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-18		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykorია 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1779.54 kcal; Białko ogółem: 51.67 g; Tłuszcz ogółem: 64.00 g; Węglowodany ogółem: 254.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 2.92 g; Sód: 193.98 mg; Błonnik: 23.38 g; W tym cukry: 56.22 g; WW: 25.63 Por; Potas: 2529.30 mg; Wapń: 257.02 mg; Fosfor: 472.74 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 161.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2639.96 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz ogółem: 77.69 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; Kw. tł. nasycone: 23.52 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2121.28 mg; Błonnik: 33.82 g; W tym cukry: 74.47 g; WW: 34.03 Por; Potas: 3435.50 mg; Wapń: 948.89 mg; Fosfor: 1350.04 mg; Żelazo: 13.65 mg; Magnez: 332.43 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 80g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2248.62 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz ogółem: 69.20 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; Kw. tł. nasycone: 20.31 g; Sól: 7.05 g; Sód: 2139.77 mg; Błonnik: 39.71 g; W tym cukry: 42.56 g; WW: 29.15 Por; Potas: 3387.38 mg; Wapń: 955.55 mg; Fosfor: 1451.42 mg; Żelazo: 14.17 mg; Magnez: 420.32 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2287.67 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 58.70 g; Węglowodany ogółem: 314.44 g; Kw. tł. nasycone: 21.35 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1258.43 mg; Błonnik: 22.47 g; W tym cukry: 43.91 g; WW: 31.70 Por; Potas: 2856.95 mg; Wapń: 571.77 mg; Fosfor: 872.94 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 213.94 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.37 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 57.22 g; Węglowodany ogółem: 317.23 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.63 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.98 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.17 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.08 mg; Magnez: 222.94 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.27 kcal; Białko ogółem: 48.89 g; Tłuszcz ogółem: 57.10 g; Węglowodany ogółem: 258.86 g; Kw. tł. nasycone: 17.26 g; Sól: 2.45 g; Sód: 402.13 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 50.84 g; WW: 26.05 Por; Potas: 2459.85 mg; Wapń: 263.17 mg; Fosfor: 531.34 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 158.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-18			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got owocem (mix g.budyniu) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-01-18			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.77 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 58.04 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1261.63 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.98 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.17 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.08 mg; Magnez: 222.94 mg;

sobota 2025-01-18			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica ani drobiowa 60g (SOJ), Serek kanapkowy 60g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2680.68 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz ogółem: 74.18 g; Węglowodany ogółem: 353.96 g; Kw. tł. nasycone: 28.81 g; Sól: 6.48 g; Sód: 1435.86 mg; Błonnik: 20.80 g; W tym cukry: 73.12 g; WW: 35.68 Por; Potas: 3372.78 mg; Wapń: 795.37 mg; Fosfor: 1256.87 mg; Żelazo: 12.40 mg; Magnez: 262.40 mg;

sobota 2025-01-18			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2181.48 kcal; Białko ogółem: 73.66 g; Tłuszcz ogółem: 58.20 g; Węglowodany ogółem: 297.36 g; Kw. tł. nasycone: 19.71 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1251.16 mg; Błonnik: 18.30 g; W tym cukry: 61.66 g; WW: 29.94 Por; Potas: 2619.73 mg; Wapń: 519.98 mg; Fosfor: 839.43 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 197.25 mg;

sobota 2025-01-18			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Ryż na sypko 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1888.83 kcal; Białko ogółem: 50.65 g; Tłuszcz ogółem: 56.73 g; Węglowodany ogółem: 248.34 g; Kw. tł. nasycone: 17.00 g; Sól: 2.42 g; Sód: 351.33 mg; Błonnik: 22.00 g; W tym cukry: 50.76 g; WW: 24.97 Por; Potas: 2422.31 mg; Wapń: 257.99 mg; Fosfor: 504.41 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 152.56 mg;

sobota 2025-01-18			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1874.14 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.67 g; Węglowodany ogółem: 281.22 g; Kw. tł. nasycone: 10.68 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1002.38 mg; Błonnik: 20.30 g; W tym cukry: 58.66 g; WW: 28.37 Por; Potas: 2780.30 mg; Wapń: 290.67 mg; Fosfor: 641.84 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 202.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kottlet z kalafiora smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2158.09 kcal; Białko ogółem: 64.40 g; Tłuszcz ogółem: 55.72 g; Węglowodany ogółem: 313.76 g; Kw. tł. nasycone: 19.42 g; Sól: 5.17 g; Sód: 1924.33 mg; Błonnik: 32.49 g; W tym cukry: 70.23 g; WW: 31.62 Por; Potas: 2977.35 mg; Wapń: 922.19 mg; Fosfor: 1103.74 mg; Żelazo: 11.81 mg; Magnez: 286.28 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykorია 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.77 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz ogółem: 58.04 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; Kw. tł. nasycone: 21.39 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1260.23 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.99 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.16 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 222.93 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz ogółem: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.78 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.01 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykorია 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.77 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz ogółem: 58.04 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; Kw. tł. nasycone: 21.39 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1260.23 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.99 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.16 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 222.93 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykorია 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.37 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 57.22 g; Węglowodany ogółem: 317.23 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.63 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.98 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.17 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.08 mg; Magnez: 222.94 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykorია 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2467.29 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz ogółem: 84.53 g; Węglowodany ogółem: 297.27 g; Kw. tł. nasycone: 38.57 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1627.33 mg; Błonnik: 27.67 g; W tym cukry: 43.15 g; WW: 29.90 Por; Potas: 3296.25 mg; Wapń: 656.70 mg; Fosfor: 1069.14 mg; Żelazo: 11.84 mg; Magnez: 309.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-18		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykorია 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1779.54 kcal; Białko ogółem: 51.67 g; Tłuszcz ogółem: 64.00 g; Węglowodany ogółem: 254.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 2.92 g; Sód: 193.98 mg; Błonnik: 23.38 g; W tym cukry: 56.22 g; WW: 25.63 Por; Potas: 2529.30 mg; Wapń: 257.02 mg; Fosfor: 472.74 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 161.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2639.96 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz ogółem: 77.69 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; Kw. tł. nasycone: 23.52 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2121.28 mg; Błonnik: 33.82 g; W tym cukry: 74.47 g; WW: 34.03 Por; Potas: 3435.50 mg; Wapń: 948.89 mg; Fosfor: 1350.04 mg; Żelazo: 13.65 mg; Magnez: 332.43 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 80g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2248.62 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz ogółem: 69.20 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; Kw. tł. nasycone: 20.31 g; Sól: 7.05 g; Sód: 2139.77 mg; Błonnik: 39.71 g; W tym cukry: 42.56 g; WW: 29.15 Por; Potas: 3387.38 mg; Wapń: 955.55 mg; Fosfor: 1451.42 mg; Żelazo: 14.17 mg; Magnez: 420.32 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2287.67 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 58.70 g; Węglowodany ogółem: 314.44 g; Kw. tł. nasycone: 21.35 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1258.43 mg; Błonnik: 22.47 g; W tym cukry: 43.91 g; WW: 31.70 Por; Potas: 2856.95 mg; Wapń: 571.77 mg; Fosfor: 872.94 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 213.94 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.37 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 57.22 g; Węglowodany ogółem: 317.23 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.63 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.98 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.17 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.08 mg; Magnez: 222.94 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.27 kcal; Białko ogółem: 48.89 g; Tłuszcz ogółem: 57.10 g; Węglowodany ogółem: 258.86 g; Kw. tł. nasycone: 17.26 g; Sól: 2.45 g; Sód: 402.13 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 50.84 g; WW: 26.05 Por; Potas: 2459.85 mg; Wapń: 263.17 mg; Fosfor: 531.34 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 158.94 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.77 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 58.04 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1261.63 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.98 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.17 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.08 mg; Magnez: 222.94 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2680.68 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz ogółem: 74.18 g; Węglowodany ogółem: 353.96 g; Kw. tł. nasycone: 28.81 g; Sól: 6.48 g; Sód: 1435.86 mg; Błonnik: 20.80 g; W tym cukry: 73.12 g; WW: 35.68 Por; Potas: 3372.78 mg; Wapń: 795.37 mg; Fosfor: 1256.87 mg; Żelazo: 12.40 mg; Magnez: 262.40 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2181.48 kcal; Białko ogółem: 73.66 g; Tłuszcz ogółem: 58.20 g; Węglowodany ogółem: 297.36 g; Kw. tł. nasycone: 19.71 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1251.16 mg; Błonnik: 18.30 g; W tym cukry: 61.66 g; WW: 29.94 Por; Potas: 2619.73 mg; Wapń: 519.98 mg; Fosfor: 839.43 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 197.25 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1888.83 kcal; Białko ogółem: 50.65 g; Tłuszcz ogółem: 56.73 g; Węglowodany ogółem: 248.34 g; Kw. tł. nasycone: 17.00 g; Sól: 2.42 g; Sód: 351.33 mg; Błonnik: 22.00 g; W tym cukry: 50.76 g; WW: 24.97 Por; Potas: 2422.31 mg; Wapń: 257.99 mg; Fosfor: 504.41 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 152.56 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1874.14 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.67 g; Węglowodany ogółem: 281.22 g; Kw. tł. nasycone: 10.68 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1002.38 mg; Błonnik: 20.30 g; W tym cukry: 58.66 g; WW: 28.37 Por; Potas: 2780.30 mg; Wapń: 290.67 mg; Fosfor: 641.84 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 202.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kottlet z kalafiora smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2158.09 kcal; Białko ogółem: 64.40 g; Tłuszcz ogółem: 55.72 g; Węglowodany ogółem: 313.76 g; Kw. tł. nasycone: 19.42 g; Sól: 5.17 g; Sód: 1924.33 mg; Błonnik: 32.49 g; W tym cukry: 70.23 g; WW: 31.62 Por; Potas: 2977.35 mg; Wapń: 922.19 mg; Fosfor: 1103.74 mg; Żelazo: 11.81 mg; Magnez: 286.28 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.77 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz ogółem: 58.04 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; Kw. tł. nasycone: 21.39 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1260.23 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.99 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.16 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 222.93 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz ogółem: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.78 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.01 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.77 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz ogółem: 58.04 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; Kw. tł. nasycone: 21.39 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1260.23 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.99 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.16 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 222.93 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.37 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 57.22 g; Węglowodany ogółem: 317.23 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.63 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.98 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.17 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.08 mg; Magnez: 222.94 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2467.29 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz ogółem: 84.53 g; Węglowodany ogółem: 297.27 g; Kw. tł. nasycone: 38.57 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1627.33 mg; Błonnik: 27.67 g; W tym cukry: 43.15 g; WW: 29.90 Por; Potas: 3296.25 mg; Wapń: 656.70 mg; Fosfor: 1069.14 mg; Żelazo: 11.84 mg; Magnez: 309.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-18		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1779.54 kcal; Białko ogółem: 51.67 g; Tłuszcz ogółem: 64.00 g; Węglowodany ogółem: 254.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 2.92 g; Sód: 193.98 mg; Błonnik: 23.38 g; W tym cukry: 56.22 g; WW: 25.63 Por; Potas: 2529.30 mg; Wapń: 257.02 mg; Fosfor: 472.74 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 161.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2639.96 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz ogółem: 77.69 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; Kw. tł. nasycone: 23.52 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2121.28 mg; Błonnik: 33.82 g; W tym cukry: 74.47 g; WW: 34.03 Por; Potas: 3435.50 mg; Wapń: 948.89 mg; Fosfor: 1350.04 mg; Żelazo: 13.65 mg; Magnez: 332.43 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 80g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2248.62 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz ogółem: 69.20 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; Kw. tł. nasycone: 20.31 g; Sól: 7.05 g; Sód: 2139.77 mg; Błonnik: 39.71 g; W tym cukry: 42.56 g; WW: 29.15 Por; Potas: 3387.38 mg; Wapń: 955.55 mg; Fosfor: 1451.42 mg; Żelazo: 14.17 mg; Magnez: 420.32 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2287.67 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 58.70 g; Węglowodany ogółem: 314.44 g; Kw. tł. nasycone: 21.35 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1258.43 mg; Błonnik: 22.47 g; W tym cukry: 43.91 g; WW: 31.70 Por; Potas: 2856.95 mg; Wapń: 571.77 mg; Fosfor: 872.94 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 213.94 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.37 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 57.22 g; Węglowodany ogółem: 317.23 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.63 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.98 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.17 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.08 mg; Magnez: 222.94 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.27 kcal; Białko ogółem: 48.89 g; Tłuszcz ogółem: 57.10 g; Węglowodany ogółem: 258.86 g; Kw. tł. nasycone: 17.26 g; Sól: 2.45 g; Sód: 402.13 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 50.84 g; WW: 26.05 Por; Potas: 2459.85 mg; Wapń: 263.17 mg; Fosfor: 531.34 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 158.94 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.77 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 58.04 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1261.63 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.98 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.17 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.08 mg; Magnez: 222.94 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2680.68 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz ogółem: 74.18 g; Węglowodany ogółem: 353.96 g; Kw. tł. nasycone: 28.81 g; Sól: 6.48 g; Sód: 1435.86 mg; Błonnik: 20.80 g; W tym cukry: 73.12 g; WW: 35.68 Por; Potas: 3372.78 mg; Wapń: 795.37 mg; Fosfor: 1256.87 mg; Żelazo: 12.40 mg; Magnez: 262.40 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2181.48 kcal; Białko ogółem: 73.66 g; Tłuszcz ogółem: 58.20 g; Węglowodany ogółem: 297.36 g; Kw. tł. nasycone: 19.71 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1251.16 mg; Błonnik: 18.30 g; W tym cukry: 61.66 g; WW: 29.94 Por; Potas: 2619.73 mg; Wapń: 519.98 mg; Fosfor: 839.43 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 197.25 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1888.83 kcal; Białko ogółem: 50.65 g; Tłuszcz ogółem: 56.73 g; Węglowodany ogółem: 248.34 g; Kw. tł. nasycone: 17.00 g; Sól: 2.42 g; Sód: 351.33 mg; Błonnik: 22.00 g; W tym cukry: 50.76 g; WW: 24.97 Por; Potas: 2422.31 mg; Wapń: 257.99 mg; Fosfor: 504.41 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 152.56 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1874.14 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.67 g; Węglowodany ogółem: 281.22 g; Kw. tł. nasycone: 10.68 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1002.38 mg; Błonnik: 20.30 g; W tym cukry: 58.66 g; WW: 28.37 Por; Potas: 2780.30 mg; Wapń: 290.67 mg; Fosfor: 641.84 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 202.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-18		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1779.54 kcal; Białko ogółem: 51.67 g; Tłuszcz ogółem: 64.00 g; Węglowodany ogółem: 254.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 2.92 g; Sód: 193.98 mg; Błonnik: 23.38 g; W tym cukry: 56.22 g; WW: 25.63 Por; Potas: 2529.30 mg; Wapń: 257.02 mg; Fosfor: 472.74 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 161.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2639.96 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz ogółem: 77.69 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; Kw. tł. nasycone: 23.52 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2121.28 mg; Błonnik: 33.82 g; W tym cukry: 74.47 g; WW: 34.03 Por; Potas: 3435.50 mg; Wapń: 948.89 mg; Fosfor: 1350.04 mg; Żelazo: 13.65 mg; Magnez: 332.43 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 80g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2248.62 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz ogółem: 69.20 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; Kw. tł. nasycone: 20.31 g; Sól: 7.05 g; Sód: 2139.77 mg; Błonnik: 39.71 g; W tym cukry: 42.56 g; WW: 29.15 Por; Potas: 3387.38 mg; Wapń: 955.55 mg; Fosfor: 1451.42 mg; Żelazo: 14.17 mg; Magnez: 420.32 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2287.67 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 58.70 g; Węglowodany ogółem: 314.44 g; Kw. tł. nasycone: 21.35 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1258.43 mg; Błonnik: 22.47 g; W tym cukry: 43.91 g; WW: 31.70 Por; Potas: 2856.95 mg; Wapń: 571.77 mg; Fosfor: 872.94 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 213.94 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.37 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 57.22 g; Węglowodany ogółem: 317.23 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.63 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.98 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.17 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.08 mg; Magnez: 222.94 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.27 kcal; Białko ogółem: 48.89 g; Tłuszcz ogółem: 57.10 g; Węglowodany ogółem: 258.86 g; Kw. tł. nasycone: 17.26 g; Sól: 2.45 g; Sód: 402.13 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 50.84 g; WW: 26.05 Por; Potas: 2459.85 mg; Wapń: 263.17 mg; Fosfor: 531.34 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 158.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-18			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got owocem (mix g.budyniu) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	
Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	
Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,			

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-01-18			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,			

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.77 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 58.04 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1261.63 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.98 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.17 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.08 mg; Magnez: 222.94 mg;

sobota 2025-01-18			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica ani drobiowa 60g (SOJ), Serek kanapkowy 60g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica ani drobiowa 60g (SOJ), Serek kanapkowy 60g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,			

Wartości odżywcze: Kcal: 2680.68 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz ogółem: 74.18 g; Węglowodany ogółem: 353.96 g; Kw. tł. nasycone: 28.81 g; Sól: 6.48 g; Sód: 1435.86 mg; Błonnik: 20.80 g; W tym cukry: 73.12 g; WW: 35.68 Por; Potas: 3372.78 mg; Wapń: 795.37 mg; Fosfor: 1256.87 mg; Żelazo: 12.40 mg; Magnez: 262.40 mg;

sobota 2025-01-18			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,			

Wartości odżywcze: Kcal: 2181.48 kcal; Białko ogółem: 73.66 g; Tłuszcz ogółem: 58.20 g; Węglowodany ogółem: 297.36 g; Kw. tł. nasycone: 19.71 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1251.16 mg; Błonnik: 18.30 g; W tym cukry: 61.66 g; WW: 29.94 Por; Potas: 2619.73 mg; Wapń: 519.98 mg; Fosfor: 839.43 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 197.25 mg;

sobota 2025-01-18			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Ryż na sypko 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,			

Wartości odżywcze: Kcal: 1888.83 kcal; Białko ogółem: 50.65 g; Tłuszcz ogółem: 56.73 g; Węglowodany ogółem: 248.34 g; Kw. tł. nasycone: 17.00 g; Sól: 2.42 g; Sód: 351.33 mg; Błonnik: 22.00 g; W tym cukry: 50.76 g; WW: 24.97 Por; Potas: 2422.31 mg; Wapń: 257.99 mg; Fosfor: 504.41 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 152.56 mg;

sobota 2025-01-18			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1874.14 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.67 g; Węglowodany ogółem: 281.22 g; Kw. tł. nasycone: 10.68 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1002.38 mg; Błonnik: 20.30 g; W tym cukry: 58.66 g; WW: 28.37 Por; Potas: 2780.30 mg; Wapń: 290.67 mg; Fosfor: 641.84 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 202.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-18		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykorია 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1779.54 kcal; Białko ogółem: 51.67 g; Tłuszcz ogółem: 64.00 g; Węglowodany ogółem: 254.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 2.92 g; Sód: 193.98 mg; Błonnik: 23.38 g; W tym cukry: 56.22 g; WW: 25.63 Por; Potas: 2529.30 mg; Wapń: 257.02 mg; Fosfor: 472.74 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 161.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2639.96 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz ogółem: 77.69 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; Kw. tł. nasycone: 23.52 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2121.28 mg; Błonnik: 33.82 g; W tym cukry: 74.47 g; WW: 34.03 Por; Potas: 3435.50 mg; Wapń: 948.89 mg; Fosfor: 1350.04 mg; Żelazo: 13.65 mg; Magnez: 332.43 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 80g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2248.62 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz ogółem: 69.20 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; Kw. tł. nasycone: 20.31 g; Sól: 7.05 g; Sód: 2139.77 mg; Błonnik: 39.71 g; W tym cukry: 42.56 g; WW: 29.15 Por; Potas: 3387.38 mg; Wapń: 955.55 mg; Fosfor: 1451.42 mg; Żelazo: 14.17 mg; Magnez: 420.32 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2287.67 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 58.70 g; Węglowodany ogółem: 314.44 g; Kw. tł. nasycone: 21.35 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1258.43 mg; Błonnik: 22.47 g; W tym cukry: 43.91 g; WW: 31.70 Por; Potas: 2856.95 mg; Wapń: 571.77 mg; Fosfor: 872.94 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 213.94 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.37 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 57.22 g; Węglowodany ogółem: 317.23 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.63 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.98 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.17 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.08 mg; Magnez: 222.94 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.27 kcal; Białko ogółem: 48.89 g; Tłuszcz ogółem: 57.10 g; Węglowodany ogółem: 258.86 g; Kw. tł. nasycone: 17.26 g; Sól: 2.45 g; Sód: 402.13 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 50.84 g; WW: 26.05 Por; Potas: 2459.85 mg; Wapń: 263.17 mg; Fosfor: 531.34 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 158.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-18			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got owocem (mix g.budyniu) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-01-18			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.77 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 58.04 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1261.63 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.98 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.17 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.08 mg; Magnez: 222.94 mg;

sobota 2025-01-18			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica ani drobiowa 60g (SOJ), Serek kanapkowy 60g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2680.68 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz ogółem: 74.18 g; Węglowodany ogółem: 353.96 g; Kw. tł. nasycone: 28.81 g; Sól: 6.48 g; Sód: 1435.86 mg; Błonnik: 20.80 g; W tym cukry: 73.12 g; WW: 35.68 Por; Potas: 3372.78 mg; Wapń: 795.37 mg; Fosfor: 1256.87 mg; Żelazo: 12.40 mg; Magnez: 262.40 mg;

sobota 2025-01-18			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2181.48 kcal; Białko ogółem: 73.66 g; Tłuszcz ogółem: 58.20 g; Węglowodany ogółem: 297.36 g; Kw. tł. nasycone: 19.71 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1251.16 mg; Błonnik: 18.30 g; W tym cukry: 61.66 g; WW: 29.94 Por; Potas: 2619.73 mg; Wapń: 519.98 mg; Fosfor: 839.43 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 197.25 mg;

sobota 2025-01-18			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Ryż na sypko 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1888.83 kcal; Białko ogółem: 50.65 g; Tłuszcz ogółem: 56.73 g; Węglowodany ogółem: 248.34 g; Kw. tł. nasycone: 17.00 g; Sól: 2.42 g; Sód: 351.33 mg; Błonnik: 22.00 g; W tym cukry: 50.76 g; WW: 24.97 Por; Potas: 2422.31 mg; Wapń: 257.99 mg; Fosfor: 504.41 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 152.56 mg;

sobota 2025-01-18			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1874.14 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.67 g; Węglowodany ogółem: 281.22 g; Kw. tł. nasycone: 10.68 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1002.38 mg; Błonnik: 20.30 g; W tym cukry: 58.66 g; WW: 28.37 Por; Potas: 2780.30 mg; Wapń: 290.67 mg; Fosfor: 641.84 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 202.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kottlet z kalafiora smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2158.09 kcal; Białko ogółem: 64.40 g; Tłuszcz ogółem: 55.72 g; Węglowodany ogółem: 313.76 g; Kw. tł. nasycone: 19.42 g; Sól: 5.17 g; Sód: 1924.33 mg; Błonnik: 32.49 g; W tym cukry: 70.23 g; WW: 31.62 Por; Potas: 2977.35 mg; Wapń: 922.19 mg; Fosfor: 1103.74 mg; Żelazo: 11.81 mg; Magnez: 286.28 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykorია 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.77 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz ogółem: 58.04 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; Kw. tł. nasycone: 21.39 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1260.23 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.99 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.16 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 222.93 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz ogółem: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.78 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.01 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykorია 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.77 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz ogółem: 58.04 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; Kw. tł. nasycone: 21.39 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1260.23 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.99 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.16 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 222.93 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykorია 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.37 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 57.22 g; Węglowodany ogółem: 317.23 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.63 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.49 g; WW: 31.98 Por; Potas: 3020.35 mg; Wapń: 588.17 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 11.08 mg; Magnez: 222.94 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykorია 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2467.29 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz ogółem: 84.53 g; Węglowodany ogółem: 297.27 g; Kw. tł. nasycone: 38.57 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1627.33 mg; Błonnik: 27.67 g; W tym cukry: 43.15 g; WW: 29.90 Por; Potas: 3296.25 mg; Wapń: 656.70 mg; Fosfor: 1069.14 mg; Żelazo: 11.84 mg; Magnez: 309.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-18		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1779.54 kcal; Białko ogółem: 51.67 g; Tłuszcz ogółem: 64.00 g; Węglowodany ogółem: 254.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 2.92 g; Sód: 193.98 mg; Błonnik: 23.38 g; W tym cukry: 56.22 g; WW: 25.63 Por; Potas: 2529.30 mg; Wapń: 257.02 mg; Fosfor: 472.74 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 161.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 20g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2628.95 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz ogółem: 74.37 g; Węglowodany ogółem: 360.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.55 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1603.95 mg; Błonnik: 39.98 g; W tym cukry: 89.14 g; WW: 36.01 Por; Potas: 4111.48 mg; Wapń: 611.32 mg; Fosfor: 1286.13 mg; Żelazo: 11.74 mg; Magnez: 323.69 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 20g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 20g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2305.55 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz ogółem: 74.68 g; Węglowodany ogółem: 293.59 g; Kw. tł. nasycone: 22.42 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1633.75 mg; Błonnik: 42.94 g; W tym cukry: 52.11 g; WW: 29.36 Por; Potas: 4123.43 mg; Wapń: 607.72 mg; Fosfor: 1321.88 mg; Żelazo: 12.36 mg; Magnez: 350.14 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2437.67 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz ogółem: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; Kw. tł. nasycone: 22.88 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2222.17 kcal; Białko ogółem: 48.72 g; Tłuszcz ogółem: 75.19 g; Węglowodany ogółem: 292.30 g; Kw. tł. nasycone: 20.86 g; Sól: 1.54 g; Sód: 475.89 mg; Błonnik: 25.49 g; W tym cukry: 57.70 g; WW: 29.35 Por; Potas: 2710.69 mg; Wapń: 198.61 mg; Fosfor: 613.24 mg; Żelazo: 5.45 mg; Magnez: 154.38 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyni płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 100ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.27 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 60.98 g; Węglowodany ogółem: 299.03 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.21 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 88.22 g; WW: 30.21 Por; Potas: 4005.20 mg; Wapń: 692.66 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

niedziela 2025-01-19Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z ryżem 400ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2808.95 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz ogółem: 98.70 g; Węglowodany ogółem: 336.00 g; Kw. tł. nasycone: 35.80 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1580.37 mg; Błonnik: 22.82 g; W tym cukry: 80.12 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3574.68 mg; Wapń: 730.87 mg; Fosfor: 1341.87 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 246.98 mg;

niedziela 2025-01-19Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2224.48 kcal; Białko ogółem: 63.96 g; Tłuszcz ogółem: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 295.91 g; Kw. tł. nasycone: 18.78 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1229.81 mg; Błonnik: 21.07 g; W tym cukry: 58.68 g; WW: 29.75 Por; Potas: 2790.87 mg; Wapń: 224.02 mg; Fosfor: 750.53 mg; Żelazo: 7.40 mg; Magnez: 186.30 mg;

niedziela 2025-01-19Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z b/glu makaronem 300ml , Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona b/maki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2413.57 kcal; Białko ogółem: 53.80 g; Tłuszcz ogółem: 79.95 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; Kw. tł. nasycone: 22.23 g; Sól: 1.79 g; Sód: 572.89 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 68.83 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2980.54 mg; Wapń: 464.96 mg; Fosfor: 787.99 mg; Żelazo: 5.19 mg; Magnez: 171.57 mg;

niedziela 2025-01-19Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (GLU, JAJ), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Sałata masłowa 20g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.17 kcal; Białko ogółem: 69.12 g; Tłuszcz ogółem: 74.36 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; Kw. tł. nasycone: 12.72 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1180.59 mg; Błonnik: 22.37 g; W tym cukry: 59.10 g; WW: 31.18 Por; Potas: 2927.09 mg; Wapń: 189.31 mg; Fosfor: 716.94 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 191.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Tofu z cebulą 100g (SOJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2527.01 kcal; Białko ogółem: 67.41 g; Tłuszcz ogółem: 73.02 g; Węglowodany ogółem: 367.10 g; Kw. tł. nasycone: 22.25 g; Sól: 5.10 g; Sód: 1383.17 mg; Błonnik: 37.60 g; W tym cukry: 89.49 g; WW: 36.72 Por; Potas: 3710.58 mg; Wapń: 593.60 mg; Fosfor: 1029.25 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 280.55 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1347.32 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.92 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2515.02 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; Kw. tł. nasycone: 24.70 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.29 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1347.32 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.92 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2358.17 kcal; Białko ogółem: 74.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; Kw. tł. nasycone: 22.88 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 32.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Poledwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.63 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz ogółem: 76.05 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; Kw. tł. nasycone: 22.18 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1462.99 mg; Błonnik: 26.70 g; W tym cukry: 50.10 g; WW: 30.70 Por; Potas: 3487.39 mg; Wapń: 551.01 mg; Fosfor: 1020.04 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 237.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-19		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z b/glu makaronem b/ml 300ml , Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Salata maslowa 20g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2077.17 kcal; Białko ogółem: 46.16 g; Tłuszcz ogółem: 81.07 g; Węglowodany ogółem: 293.24 g; Kw. tł. nasycone: 13.25 g; Sól: 2.92 g; Sód: 300.29 mg; Błonnik: 25.32 g; W tym cukry: 56.16 g; WW: 29.48 Por; Potas: 2576.19 mg; Wapń: 141.86 mg; Fosfor: 478.64 mg; Żelazo: 4.65 mg; Magnez: 134.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 20g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2628.95 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz ogółem: 74.37 g; Węglowodany ogółem: 360.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.55 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1603.95 mg; Błonnik: 39.98 g; W tym cukry: 89.14 g; WW: 36.01 Por; Potas: 4111.48 mg; Wapń: 611.32 mg; Fosfor: 1286.13 mg; Żelazo: 11.74 mg; Magnez: 323.69 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 20g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 20g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2305.55 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz ogółem: 74.68 g; Węglowodany ogółem: 293.59 g; Kw. tł. nasycone: 22.42 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1633.75 mg; Błonnik: 42.94 g; W tym cukry: 52.11 g; WW: 29.36 Por; Potas: 4123.43 mg; Wapń: 607.72 mg; Fosfor: 1321.88 mg; Żelazo: 12.36 mg; Magnez: 350.14 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2437.67 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz ogółem: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; Kw. tł. nasycone: 22.88 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2222.17 kcal; Białko ogółem: 48.72 g; Tłuszcz ogółem: 75.19 g; Węglowodany ogółem: 292.30 g; Kw. tł. nasycone: 20.86 g; Sól: 1.54 g; Sód: 475.89 mg; Błonnik: 25.49 g; W tym cukry: 57.70 g; WW: 29.35 Por; Potas: 2710.69 mg; Wapń: 198.61 mg; Fosfor: 613.24 mg; Żelazo: 5.45 mg; Magnez: 154.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.bydyniu) 100ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	
Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,		Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.27 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 60.98 g; Węglowodany ogółem: 299.03 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.21 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 88.22 g; WW: 30.21 Por; Potas: 4005.20 mg; Wapń: 692.66 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z ryżem 400ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 60g (<i>JAJ, GOR</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2808.95 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz ogółem: 98.70 g; Węglowodany ogółem: 336.00 g; Kw. tł. nasycone: 35.80 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1580.37 mg; Błonnik: 22.82 g; W tym cukry: 80.12 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3574.68 mg; Wapń: 730.87 mg; Fosfor: 1341.87 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 246.98 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2224.48 kcal; Białko ogółem: 63.96 g; Tłuszcz ogółem: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 295.91 g; Kw. tł. nasycone: 18.78 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1229.81 mg; Błonnik: 21.07 g; W tym cukry: 58.68 g; WW: 29.75 Por; Potas: 2790.87 mg; Wapń: 224.02 mg; Fosfor: 750.53 mg; Żelazo: 7.40 mg; Magnez: 186.30 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z b/glu makaronem 300ml , Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2413.57 kcal; Białko ogółem: 53.80 g; Tłuszcz ogółem: 79.95 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; Kw. tł. nasycone: 22.23 g; Sól: 1.79 g; Sód: 572.89 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 68.83 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2980.54 mg; Wapń: 464.96 mg; Fosfor: 787.99 mg; Żelazo: 5.19 mg; Magnez: 171.57 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.17 kcal; Białko ogółem: 69.12 g; Tłuszcz ogółem: 74.36 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; Kw. tł. nasycone: 12.72 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1180.59 mg; Błonnik: 22.37 g; W tym cukry: 59.10 g; WW: 31.18 Por; Potas: 2927.09 mg; Wapń: 189.31 mg; Fosfor: 716.94 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 191.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Tofu z cebulą 100g (SOJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2527.01 kcal; Białko ogółem: 67.41 g; Tłuszcz ogółem: 73.02 g; Węglowodany ogółem: 367.10 g; Kw. tł. nasycone: 22.25 g; Sól: 5.10 g; Sód: 1383.17 mg; Błonnik: 37.60 g; W tym cukry: 89.49 g; WW: 36.72 Por; Potas: 3710.58 mg; Wapń: 593.60 mg; Fosfor: 1029.25 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 280.55 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1347.32 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.92 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Budyni płynny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2515.02 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; Kw. tł. nasycone: 24.70 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.29 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1347.32 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.92 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2358.17 kcal; Białko ogółem: 74.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; Kw. tł. nasycone: 22.88 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 32.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Poledwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.63 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz ogółem: 76.05 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; Kw. tł. nasycone: 22.18 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1462.99 mg; Błonnik: 26.70 g; W tym cukry: 50.10 g; WW: 30.70 Por; Potas: 3487.39 mg; Wapń: 551.01 mg; Fosfor: 1020.04 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 237.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-19		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z b/glu makaronem b/ml 300ml , Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Salata maslowa 20g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2077.17 kcal; Białko ogółem: 46.16 g; Tłuszcz ogółem: 81.07 g; Węglowodany ogółem: 293.24 g; Kw. tł. nasycone: 13.25 g; Sól: 2.92 g; Sód: 300.29 mg; Błonnik: 25.32 g; W tym cukry: 56.16 g; WW: 29.48 Por; Potas: 2576.19 mg; Wapń: 141.86 mg; Fosfor: 478.64 mg; Żelazo: 4.65 mg; Magnez: 134.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 20g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2628.95 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz ogółem: 74.37 g; Węglowodany ogółem: 360.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.55 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1603.95 mg; Błonnik: 39.98 g; W tym cukry: 89.14 g; WW: 36.01 Por; Potas: 4111.48 mg; Wapń: 611.32 mg; Fosfor: 1286.13 mg; Żelazo: 11.74 mg; Magnez: 323.69 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 20g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 20g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2305.55 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz ogółem: 74.68 g; Węglowodany ogółem: 293.59 g; Kw. tł. nasycone: 22.42 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1633.75 mg; Błonnik: 42.94 g; W tym cukry: 52.11 g; WW: 29.36 Por; Potas: 4123.43 mg; Wapń: 607.72 mg; Fosfor: 1321.88 mg; Żelazo: 12.36 mg; Magnez: 350.14 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2437.67 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz ogółem: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; Kw. tł. nasycone: 22.88 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2222.17 kcal; Białko ogółem: 48.72 g; Tłuszcz ogółem: 75.19 g; Węglowodany ogółem: 292.30 g; Kw. tł. nasycone: 20.86 g; Sól: 1.54 g; Sód: 475.89 mg; Błonnik: 25.49 g; W tym cukry: 57.70 g; WW: 29.35 Por; Potas: 2710.69 mg; Wapń: 198.61 mg; Fosfor: 613.24 mg; Żelazo: 5.45 mg; Magnez: 154.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.bydyniu) 100ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.27 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 60.98 g; Węglowodany ogółem: 299.03 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.21 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 88.22 g; WW: 30.21 Por; Potas: 4005.20 mg; Wapń: 692.66 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z ryżem 400ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 60g (<i>JAJ, GOR</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2808.95 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz ogółem: 98.70 g; Węglowodany ogółem: 336.00 g; Kw. tł. nasycone: 35.80 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1580.37 mg; Błonnik: 22.82 g; W tym cukry: 80.12 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3574.68 mg; Wapń: 730.87 mg; Fosfor: 1341.87 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 246.98 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2224.48 kcal; Białko ogółem: 63.96 g; Tłuszcz ogółem: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 295.91 g; Kw. tł. nasycone: 18.78 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1229.81 mg; Błonnik: 21.07 g; W tym cukry: 58.68 g; WW: 29.75 Por; Potas: 2790.87 mg; Wapń: 224.02 mg; Fosfor: 750.53 mg; Żelazo: 7.40 mg; Magnez: 186.30 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z b/glu makaronem 300ml , Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona b/małki 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2413.57 kcal; Białko ogółem: 53.80 g; Tłuszcz ogółem: 79.95 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; Kw. tł. nasycone: 22.23 g; Sól: 1.79 g; Sód: 572.89 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 68.83 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2980.54 mg; Wapń: 464.96 mg; Fosfor: 787.99 mg; Żelazo: 5.19 mg; Magnez: 171.57 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.17 kcal; Białko ogółem: 69.12 g; Tłuszcz ogółem: 74.36 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; Kw. tł. nasycone: 12.72 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1180.59 mg; Błonnik: 22.37 g; W tym cukry: 59.10 g; WW: 31.18 Por; Potas: 2927.09 mg; Wapń: 189.31 mg; Fosfor: 716.94 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 191.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Tofu z cebulą 100g (SOJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2527.01 kcal; Białko ogółem: 67.41 g; Tłuszcz ogółem: 73.02 g; Węglowodany ogółem: 367.10 g; Kw. tł. nasycone: 22.25 g; Sól: 5.10 g; Sód: 1383.17 mg; Błonnik: 37.60 g; W tym cukry: 89.49 g; WW: 36.72 Por; Potas: 3710.58 mg; Wapń: 593.60 mg; Fosfor: 1029.25 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 280.55 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1347.32 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.92 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2515.02 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; Kw. tł. nasycone: 24.70 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.29 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1347.32 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.92 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2358.17 kcal; Białko ogółem: 74.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; Kw. tł. nasycone: 22.88 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 32.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Poledwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.63 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz ogółem: 76.05 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; Kw. tł. nasycone: 22.18 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1462.99 mg; Błonnik: 26.70 g; W tym cukry: 50.10 g; WW: 30.70 Por; Potas: 3487.39 mg; Wapń: 551.01 mg; Fosfor: 1020.04 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 237.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-19		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z b/glu makaronem b/ml 300ml , Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Salata maslowa 20g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2077.17 kcal; Białko ogółem: 46.16 g; Tłuszcz ogółem: 81.07 g; Węglowodany ogółem: 293.24 g; Kw. tł. nasycone: 13.25 g; Sól: 2.92 g; Sód: 300.29 mg; Błonnik: 25.32 g; W tym cukry: 56.16 g; WW: 29.48 Por; Potas: 2576.19 mg; Wapń: 141.86 mg; Fosfor: 478.64 mg; Żelazo: 4.65 mg; Magnez: 134.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 20g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2628.95 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz ogółem: 74.37 g; Węglowodany ogółem: 360.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.55 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1603.95 mg; Błonnik: 39.98 g; W tym cukry: 89.14 g; WW: 36.01 Por; Potas: 4111.48 mg; Wapń: 611.32 mg; Fosfor: 1286.13 mg; Żelazo: 11.74 mg; Magnez: 323.69 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 20g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 20g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2305.55 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz ogółem: 74.68 g; Węglowodany ogółem: 293.59 g; Kw. tł. nasycone: 22.42 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1633.75 mg; Błonnik: 42.94 g; W tym cukry: 52.11 g; WW: 29.36 Por; Potas: 4123.43 mg; Wapń: 607.72 mg; Fosfor: 1321.88 mg; Żelazo: 12.36 mg; Magnez: 350.14 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2437.67 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz ogółem: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; Kw. tł. nasycone: 22.88 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2222.17 kcal; Białko ogółem: 48.72 g; Tłuszcz ogółem: 75.19 g; Węglowodany ogółem: 292.30 g; Kw. tł. nasycone: 20.86 g; Sól: 1.54 g; Sód: 475.89 mg; Błonnik: 25.49 g; W tym cukry: 57.70 g; WW: 29.35 Por; Potas: 2710.69 mg; Wapń: 198.61 mg; Fosfor: 613.24 mg; Żelazo: 5.45 mg; Magnez: 154.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.bydyniu) 100ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	
Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,		Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.27 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 60.98 g; Węglowodany ogółem: 299.03 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.21 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 88.22 g; WW: 30.21 Por; Potas: 4005.20 mg; Wapń: 692.66 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z ryżem 400ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 60g (<i>JAJ, GOR</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2808.95 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz ogółem: 98.70 g; Węglowodany ogółem: 336.00 g; Kw. tł. nasycone: 35.80 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1580.37 mg; Błonnik: 22.82 g; W tym cukry: 80.12 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3574.68 mg; Wapń: 730.87 mg; Fosfor: 1341.87 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 246.98 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2224.48 kcal; Białko ogółem: 63.96 g; Tłuszcz ogółem: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 295.91 g; Kw. tł. nasycone: 18.78 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1229.81 mg; Błonnik: 21.07 g; W tym cukry: 58.68 g; WW: 29.75 Por; Potas: 2790.87 mg; Wapń: 224.02 mg; Fosfor: 750.53 mg; Żelazo: 7.40 mg; Magnez: 186.30 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z b/glu makaronem 300ml , Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2413.57 kcal; Białko ogółem: 53.80 g; Tłuszcz ogółem: 79.95 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; Kw. tł. nasycone: 22.23 g; Sól: 1.79 g; Sód: 572.89 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 68.83 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2980.54 mg; Wapń: 464.96 mg; Fosfor: 787.99 mg; Żelazo: 5.19 mg; Magnez: 171.57 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.17 kcal; Białko ogółem: 69.12 g; Tłuszcz ogółem: 74.36 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; Kw. tł. nasycone: 12.72 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1180.59 mg; Błonnik: 22.37 g; W tym cukry: 59.10 g; WW: 31.18 Por; Potas: 2927.09 mg; Wapń: 189.31 mg; Fosfor: 716.94 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 191.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Tofu z cebulą 100g (SOJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2527.01 kcal; Białko ogółem: 67.41 g; Tłuszcz ogółem: 73.02 g; Węglowodany ogółem: 367.10 g; Kw. tł. nasycone: 22.25 g; Sól: 5.10 g; Sód: 1383.17 mg; Błonnik: 37.60 g; W tym cukry: 89.49 g; WW: 36.72 Por; Potas: 3710.58 mg; Wapń: 593.60 mg; Fosfor: 1029.25 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 280.55 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1347.32 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.92 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2515.02 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; Kw. tł. nasycone: 24.70 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.29 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1347.32 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.92 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2358.17 kcal; Białko ogółem: 74.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; Kw. tł. nasycone: 22.88 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 32.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Poledwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.63 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz ogółem: 76.05 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; Kw. tł. nasycone: 22.18 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1462.99 mg; Błonnik: 26.70 g; W tym cukry: 50.10 g; WW: 30.70 Por; Potas: 3487.39 mg; Wapń: 551.01 mg; Fosfor: 1020.04 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 237.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-19		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z b/glu makaronem b/ml 300ml , Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Salata maslowa 20g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2077.17 kcal; Białko ogółem: 46.16 g; Tłuszcz ogółem: 81.07 g; Węglowodany ogółem: 293.24 g; Kw. tł. nasycone: 13.25 g; Sól: 2.92 g; Sód: 300.29 mg; Błonnik: 25.32 g; W tym cukry: 56.16 g; WW: 29.48 Por; Potas: 2576.19 mg; Wapń: 141.86 mg; Fosfor: 478.64 mg; Żelazo: 4.65 mg; Magnez: 134.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 20g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2628.95 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz ogółem: 74.37 g; Węglowodany ogółem: 360.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.55 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1603.95 mg; Błonnik: 39.98 g; W tym cukry: 89.14 g; WW: 36.01 Por; Potas: 4111.48 mg; Wapń: 611.32 mg; Fosfor: 1286.13 mg; Żelazo: 11.74 mg; Magnez: 323.69 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 20g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 20g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2305.55 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz ogółem: 74.68 g; Węglowodany ogółem: 293.59 g; Kw. tł. nasycone: 22.42 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1633.75 mg; Błonnik: 42.94 g; W tym cukry: 52.11 g; WW: 29.36 Por; Potas: 4123.43 mg; Wapń: 607.72 mg; Fosfor: 1321.88 mg; Żelazo: 12.36 mg; Magnez: 350.14 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2437.67 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz ogółem: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; Kw. tł. nasycone: 22.88 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2222.17 kcal; Białko ogółem: 48.72 g; Tłuszcz ogółem: 75.19 g; Węglowodany ogółem: 292.30 g; Kw. tł. nasycone: 20.86 g; Sól: 1.54 g; Sód: 475.89 mg; Błonnik: 25.49 g; W tym cukry: 57.70 g; WW: 29.35 Por; Potas: 2710.69 mg; Wapń: 198.61 mg; Fosfor: 613.24 mg; Żelazo: 5.45 mg; Magnez: 154.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.bydyniu) 100ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.27 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 60.98 g; Węglowodany ogółem: 299.03 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.21 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 88.22 g; WW: 30.21 Por; Potas: 4005.20 mg; Wapń: 692.66 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z ryżem 400ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 60g (<i>JAJ, GOR</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2808.95 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz ogółem: 98.70 g; Węglowodany ogółem: 336.00 g; Kw. tł. nasycone: 35.80 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1580.37 mg; Błonnik: 22.82 g; W tym cukry: 80.12 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3574.68 mg; Wapń: 730.87 mg; Fosfor: 1341.87 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 246.98 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2224.48 kcal; Białko ogółem: 63.96 g; Tłuszcz ogółem: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 295.91 g; Kw. tł. nasycone: 18.78 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1229.81 mg; Błonnik: 21.07 g; W tym cukry: 58.68 g; WW: 29.75 Por; Potas: 2790.87 mg; Wapń: 224.02 mg; Fosfor: 750.53 mg; Żelazo: 7.40 mg; Magnez: 186.30 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z b/glu makaronem 300ml , Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona b/małki 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2413.57 kcal; Białko ogółem: 53.80 g; Tłuszcz ogółem: 79.95 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; Kw. tł. nasycone: 22.23 g; Sól: 1.79 g; Sód: 572.89 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 68.83 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2980.54 mg; Wapń: 464.96 mg; Fosfor: 787.99 mg; Żelazo: 5.19 mg; Magnez: 171.57 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.17 kcal; Białko ogółem: 69.12 g; Tłuszcz ogółem: 74.36 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; Kw. tł. nasycone: 12.72 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1180.59 mg; Błonnik: 22.37 g; W tym cukry: 59.10 g; WW: 31.18 Por; Potas: 2927.09 mg; Wapń: 189.31 mg; Fosfor: 716.94 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 191.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2527.01 kcal; Białko ogółem: 67.41 g; Tłuszcz ogółem: 73.02 g; Węglowodany ogółem: 367.10 g; Kw. tł. nasycone: 22.25 g; Sól: 5.10 g; Sód: 1383.17 mg; Błonnik: 37.60 g; W tym cukry: 89.49 g; WW: 36.72 Por; Potas: 3710.58 mg; Wapń: 593.60 mg; Fosfor: 1029.25 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 280.55 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1347.32 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.92 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),			Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
			Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),
			Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2515.02 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; Kw. tł. nasycone: 24.70 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.29 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1347.32 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.92 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2358.17 kcal; Białko ogółem: 74.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; Kw. tł. nasycone: 22.88 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 32.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 10g ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,
			Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.63 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz ogółem: 76.05 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; Kw. tł. nasycone: 22.18 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1462.99 mg; Błonnik: 26.70 g; W tym cukry: 50.10 g; WW: 30.70 Por; Potas: 3487.39 mg; Wapń: 551.01 mg; Fosfor: 1020.04 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 237.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-19		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z b/glu makaronem b/ml 300ml , Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Salata maslowa 20g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2077.17 kcal; Białko ogółem: 46.16 g; Tłuszcz ogółem: 81.07 g; Węglowodany ogółem: 293.24 g; Kw. tł. nasycone: 13.25 g; Sól: 2.92 g; Sód: 300.29 mg; Błonnik: 25.32 g; W tym cukry: 56.16 g; WW: 29.48 Por; Potas: 2576.19 mg; Wapń: 141.86 mg; Fosfor: 478.64 mg; Żelazo: 4.65 mg; Magnez: 134.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 20g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2628.95 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz ogółem: 74.37 g; Węglowodany ogółem: 360.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.55 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1603.95 mg; Błonnik: 39.98 g; W tym cukry: 89.14 g; WW: 36.01 Por; Potas: 4111.48 mg; Wapń: 611.32 mg; Fosfor: 1286.13 mg; Żelazo: 11.74 mg; Magnez: 323.69 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 20g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 20g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2305.55 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz ogółem: 74.68 g; Węglowodany ogółem: 293.59 g; Kw. tł. nasycone: 22.42 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1633.75 mg; Błonnik: 42.94 g; W tym cukry: 52.11 g; WW: 29.36 Por; Potas: 4123.43 mg; Wapń: 607.72 mg; Fosfor: 1321.88 mg; Żelazo: 12.36 mg; Magnez: 350.14 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2437.67 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz ogółem: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; Kw. tł. nasycone: 22.88 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2222.17 kcal; Białko ogółem: 48.72 g; Tłuszcz ogółem: 75.19 g; Węglowodany ogółem: 292.30 g; Kw. tł. nasycone: 20.86 g; Sól: 1.54 g; Sód: 475.89 mg; Błonnik: 25.49 g; W tym cukry: 57.70 g; WW: 29.35 Por; Potas: 2710.69 mg; Wapń: 198.61 mg; Fosfor: 613.24 mg; Żelazo: 5.45 mg; Magnez: 154.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.bydyniu) 100ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.27 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 60.98 g; Węglowodany ogółem: 299.03 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.21 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 88.22 g; WW: 30.21 Por; Potas: 4005.20 mg; Wapń: 692.66 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z ryżem 400ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 60g (<i>JAJ, GOR</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2808.95 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz ogółem: 98.70 g; Węglowodany ogółem: 336.00 g; Kw. tł. nasycone: 35.80 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1580.37 mg; Błonnik: 22.82 g; W tym cukry: 80.12 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3574.68 mg; Wapń: 730.87 mg; Fosfor: 1341.87 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 246.98 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2224.48 kcal; Białko ogółem: 63.96 g; Tłuszcz ogółem: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 295.91 g; Kw. tł. nasycone: 18.78 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1229.81 mg; Błonnik: 21.07 g; W tym cukry: 58.68 g; WW: 29.75 Por; Potas: 2790.87 mg; Wapń: 224.02 mg; Fosfor: 750.53 mg; Żelazo: 7.40 mg; Magnez: 186.30 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z b/glu makaronem 300ml , Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona b/małki 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2413.57 kcal; Białko ogółem: 53.80 g; Tłuszcz ogółem: 79.95 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; Kw. tł. nasycone: 22.23 g; Sól: 1.79 g; Sód: 572.89 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 68.83 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2980.54 mg; Wapń: 464.96 mg; Fosfor: 787.99 mg; Żelazo: 5.19 mg; Magnez: 171.57 mg;

niedziela 2025-01-19			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.17 kcal; Białko ogółem: 69.12 g; Tłuszcz ogółem: 74.36 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; Kw. tł. nasycone: 12.72 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1180.59 mg; Błonnik: 22.37 g; W tym cukry: 59.10 g; WW: 31.18 Por; Potas: 2927.09 mg; Wapń: 189.31 mg; Fosfor: 716.94 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 191.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Tofu z cebulą 100g (SOJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2527.01 kcal; Białko ogółem: 67.41 g; Tłuszcz ogółem: 73.02 g; Węglowodany ogółem: 367.10 g; Kw. tł. nasycone: 22.25 g; Sól: 5.10 g; Sód: 1383.17 mg; Błonnik: 37.60 g; W tym cukry: 89.49 g; WW: 36.72 Por; Potas: 3710.58 mg; Wapń: 593.60 mg; Fosfor: 1029.25 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 280.55 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1347.32 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.92 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2515.02 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; Kw. tł. nasycone: 24.70 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.29 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.07 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.43 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1347.32 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.92 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2358.17 kcal; Białko ogółem: 74.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; Kw. tł. nasycone: 22.88 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1348.49 mg; Błonnik: 22.53 g; W tym cukry: 72.42 g; WW: 32.97 Por; Potas: 3326.04 mg; Wapń: 532.11 mg; Fosfor: 1023.49 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 224.93 mg;

niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Poledwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.63 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz ogółem: 76.05 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; Kw. tł. nasycone: 22.18 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1462.99 mg; Błonnik: 26.70 g; W tym cukry: 50.10 g; WW: 30.70 Por; Potas: 3487.39 mg; Wapń: 551.01 mg; Fosfor: 1020.04 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 237.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-19		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z b/glu makaronem b/ml 300ml , Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Salata maslowa 20g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2077.17 kcal; Białko ogółem: 46.16 g; Tłuszcz ogółem: 81.07 g; Węglowodany ogółem: 293.24 g; Kw. tł. nasycone: 13.25 g; Sól: 2.92 g; Sód: 300.29 mg; Błonnik: 25.32 g; W tym cukry: 56.16 g; WW: 29.48 Por; Potas: 2576.19 mg; Wapń: 141.86 mg; Fosfor: 478.64 mg; Żelazo: 4.65 mg; Magnez: 134.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2379.83 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz ogółem: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 376.94 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 6.28 g; Sód: 2022.93 mg; Błonnik: 38.79 g; W tym cukry: 70.38 g; WW: 37.78 Por; Potas: 3841.00 mg; Wapń: 680.06 mg; Fosfor: 1397.59 mg; Żelazo: 12.56 mg; Magnez: 365.72 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.53 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz ogółem: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g; Kw. tł. nasycone: 11.37 g; Sól: 6.36 g; Sód: 2046.33 mg; Błonnik: 42.29 g; W tym cukry: 59.15 g; WW: 30.81 Por; Potas: 3805.30 mg; Wapń: 667.96 mg; Fosfor: 1417.09 mg; Żelazo: 12.76 mg; Magnez: 382.72 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2201.94 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz ogółem: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.43 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 35.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2048.04 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1672.44 kcal; Białko ogółem: 59.13 g; Tłuszcz ogółem: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 246.68 g; Kw. tł. nasycone: 7.04 g; Sól: 1.71 g; Sód: 294.22 mg; Błonnik: 27.98 g; W tym cukry: 38.87 g; WW: 24.86 Por; Potas: 2630.13 mg; Wapń: 276.91 mg; Fosfor: 739.87 mg; Żelazo: 6.96 mg; Magnez: 160.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszoptami (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, SOJ, MLE</i>),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2651.63 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz ogółem: 81.66 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; Kw. tł. nasycone: 29.54 g; Sól: 1.64 g; Sód: 584.96 mg; Błonnik: 22.12 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4487.15 mg; Wapń: 696.76 mg; Fosfor: 1423.78 mg; Żelazo: 8.27 mg; Magnez: 323.04 mg;

poniedziałek 2025-01-20Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2122.44 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz ogółem: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; Kw. tł. nasycone: 11.43 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2270.92 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz ogółem: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 336.76 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1231.15 mg; Błonnik: 25.91 g; W tym cukry: 59.23 g; WW: 33.96 Por; Potas: 3484.67 mg; Wapń: 760.51 mg; Fosfor: 1350.01 mg; Żelazo: 10.51 mg; Magnez: 258.70 mg;

poniedziałek 2025-01-20Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1684.33 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz ogółem: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 257.30 g; Kw. tł. nasycone: 6.14 g; Sól: 3.64 g; Sód: 1024.79 mg; Błonnik: 20.08 g; W tym cukry: 36.73 g; WW: 25.93 Por; Potas: 2408.40 mg; Wapń: 248.45 mg; Fosfor: 821.91 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 170.22 mg;

poniedziałek 2025-01-20Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1947.17 kcal; Białko ogółem: 72.96 g; Tłuszcz ogółem: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; Kw. tł. nasycone: 10.06 g; Sól: 2.09 g; Sód: 406.50 mg; Błonnik: 29.10 g; W tym cukry: 51.07 g; WW: 28.42 Por; Potas: 2967.52 mg; Wapń: 574.80 mg; Fosfor: 944.65 mg; Żelazo: 7.07 mg; Magnez: 188.32 mg;

poniedziałek 2025-01-20Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata maslowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1872.41 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz ogółem: 55.18 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 11.87 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1139.72 mg; Błonnik: 24.86 g; W tym cukry: 39.66 g; WW: 28.15 Por; Potas: 2827.73 mg; Wapń: 252.21 mg; Fosfor: 804.17 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 196.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z cieciorą 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1944.05 kcal; Białko ogółem: 60.71 g; Tłuszcz ogółem: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; Kw. tł. nasycone: 9.73 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1761.05 mg; Błonnik: 33.77 g; W tym cukry: 51.07 g; WW: 32.59 Por; Potas: 2897.29 mg; Wapń: 597.04 mg; Fosfor: 1039.45 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 286.14 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.10 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; Kw. tł. nasycone: 11.39 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1169.07 mg; Błonnik: 25.37 g; W tym cukry: 53.58 g; WW: 32.96 Por; Potas: 3278.40 mg; Wapń: 617.81 mg; Fosfor: 1159.55 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 239.28 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2315.17 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz ogółem: 53.90 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; Kw. tł. nasycone: 4.62 g; Sól: 1.14 g; Sód: 451.94 mg; Błonnik: 26.60 g; W tym cukry: 75.33 g; WW: 36.29 Por; Potas: 4699.50 mg; Wapń: 209.49 mg; Fosfor: 1403.32 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 305.28 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.10 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; Kw. tł. nasycone: 11.39 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1169.07 mg; Błonnik: 25.37 g; W tym cukry: 53.58 g; WW: 32.96 Por; Potas: 3278.40 mg; Wapń: 617.81 mg; Fosfor: 1159.55 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 239.28 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2048.04 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salátka masłowa 10g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.94 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz ogółem: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 303.22 g; Kw. tł. nasycone: 9.38 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1274.32 mg; Błonnik: 27.46 g; W tym cukry: 43.93 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3242.13 mg; Wapń: 604.31 mg; Fosfor: 1104.47 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 231.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1785.89 kcal; Białko ogółem: 59.44 g; Tłuszcz ogółem: 62.60 g; Węglowodany ogółem: 253.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.37 g; Sól: 2.59 g; Sód: 267.80 mg; Błonnik: 28.98 g; W tym cukry: 36.84 g; WW: 25.50 Por; Potas: 2555.02 mg; Wapń: 215.60 mg; Fosfor: 623.75 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 153.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczerek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2379.83 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz ogółem: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 376.94 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 6.28 g; Sód: 2022.93 mg; Błonnik: 38.79 g; W tym cukry: 70.38 g; WW: 37.78 Por; Potas: 3841.00 mg; Wapń: 680.06 mg; Fosfor: 1397.59 mg; Żelazo: 12.56 mg; Magnez: 365.72 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczerek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.53 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz ogółem: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g; Kw. tł. nasycone: 11.37 g; Sól: 6.36 g; Sód: 2046.33 mg; Błonnik: 42.29 g; W tym cukry: 59.15 g; WW: 30.81 Por; Potas: 3805.30 mg; Wapń: 667.96 mg; Fosfor: 1417.09 mg; Żelazo: 12.76 mg; Magnez: 382.72 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2201.94 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz ogółem: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.43 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 35.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2048.04 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1672.44 kcal; Białko ogółem: 59.13 g; Tłuszcz ogółem: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 246.68 g; Kw. tł. nasycone: 7.04 g; Sól: 1.71 g; Sód: 294.22 mg; Błonnik: 27.98 g; W tym cukry: 38.87 g; WW: 24.86 Por; Potas: 2630.13 mg; Wapń: 276.91 mg; Fosfor: 739.87 mg; Żelazo: 6.96 mg; Magnez: 160.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2651.63 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz ogółem: 81.66 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; Kw. tł. nasycone: 29.54 g; Sól: 1.64 g; Sód: 584.96 mg; Błonnik: 22.12 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4487.15 mg; Wapń: 696.76 mg; Fosfor: 1423.78 mg; Żelazo: 8.27 mg; Magnez: 323.04 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2122.44 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz ogółem: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; Kw. tł. nasycone: 11.43 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2270.92 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz ogółem: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 336.76 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1231.15 mg; Błonnik: 25.91 g; W tym cukry: 59.23 g; WW: 33.96 Por; Potas: 3484.67 mg; Wapń: 760.51 mg; Fosfor: 1350.01 mg; Żelazo: 10.51 mg; Magnez: 258.70 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1684.33 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz ogółem: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 257.30 g; Kw. tł. nasycone: 6.14 g; Sól: 3.64 g; Sód: 1024.79 mg; Błonnik: 20.08 g; W tym cukry: 36.73 g; WW: 25.93 Por; Potas: 2408.40 mg; Wapń: 248.45 mg; Fosfor: 821.91 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 170.22 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE), Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1947.17 kcal; Białko ogółem: 72.96 g; Tłuszcz ogółem: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; Kw. tł. nasycone: 10.06 g; Sól: 2.09 g; Sód: 406.50 mg; Błonnik: 29.10 g; W tym cukry: 51.07 g; WW: 28.42 Por; Potas: 2967.52 mg; Wapń: 574.80 mg; Fosfor: 944.65 mg; Żelazo: 7.07 mg; Magnez: 188.32 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Salata masłowa 10g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1872.41 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz ogółem: 55.18 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 11.87 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1139.72 mg; Błonnik: 24.86 g; W tym cukry: 39.66 g; WW: 28.15 Por; Potas: 2827.73 mg; Wapń: 252.21 mg; Fosfor: 804.17 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 196.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z cieciorą 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1944.05 kcal; Białko ogółem: 60.71 g; Tłuszcz ogółem: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; Kw. tł. nasycone: 9.73 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1761.05 mg; Błonnik: 33.77 g; W tym cukry: 51.07 g; WW: 32.59 Por; Potas: 2897.29 mg; Wapń: 597.04 mg; Fosfor: 1039.45 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 286.14 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.10 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; Kw. tł. nasycone: 11.39 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1169.07 mg; Błonnik: 25.37 g; W tym cukry: 53.58 g; WW: 32.96 Por; Potas: 3278.40 mg; Wapń: 617.81 mg; Fosfor: 1159.55 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 239.28 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2315.17 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz ogółem: 53.90 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; Kw. tł. nasycone: 4.62 g; Sól: 1.14 g; Sód: 451.94 mg; Błonnik: 26.60 g; W tym cukry: 75.33 g; WW: 36.29 Por; Potas: 4699.50 mg; Wapń: 209.49 mg; Fosfor: 1403.32 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 305.28 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.10 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; Kw. tł. nasycone: 11.39 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1169.07 mg; Błonnik: 25.37 g; W tym cukry: 53.58 g; WW: 32.96 Por; Potas: 3278.40 mg; Wapń: 617.81 mg; Fosfor: 1159.55 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 239.28 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2048.04 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salátka masłowa 10g ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
			Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.94 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz ogółem: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 303.22 g; Kw. tł. nasycone: 9.38 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1274.32 mg; Błonnik: 27.46 g; W tym cukry: 43.93 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3242.13 mg; Wapń: 604.31 mg; Fosfor: 1104.47 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 231.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1785.89 kcal; Białko ogółem: 59.44 g; Tłuszcz ogółem: 62.60 g; Węglowodany ogółem: 253.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.37 g; Sól: 2.59 g; Sód: 267.80 mg; Błonnik: 28.98 g; W tym cukry: 36.84 g; WW: 25.50 Por; Potas: 2555.02 mg; Wapń: 215.60 mg; Fosfor: 623.75 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 153.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMIT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczerek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2379.83 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz ogółem: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 376.94 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 6.28 g; Sód: 2022.93 mg; Błonnik: 38.79 g; W tym cukry: 70.38 g; WW: 37.78 Por; Potas: 3841.00 mg; Wapń: 680.06 mg; Fosfor: 1397.59 mg; Żelazo: 12.56 mg; Magnez: 365.72 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczerek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.53 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz ogółem: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g; Kw. tł. nasycone: 11.37 g; Sól: 6.36 g; Sód: 2046.33 mg; Błonnik: 42.29 g; W tym cukry: 59.15 g; WW: 30.81 Por; Potas: 3805.30 mg; Wapń: 667.96 mg; Fosfor: 1417.09 mg; Żelazo: 12.76 mg; Magnez: 382.72 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2201.94 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz ogółem: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.43 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 35.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2048.04 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1672.44 kcal; Białko ogółem: 59.13 g; Tłuszcz ogółem: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 246.68 g; Kw. tł. nasycone: 7.04 g; Sól: 1.71 g; Sód: 294.22 mg; Błonnik: 27.98 g; W tym cukry: 38.87 g; WW: 24.86 Por; Potas: 2630.13 mg; Wapń: 276.91 mg; Fosfor: 739.87 mg; Żelazo: 6.96 mg; Magnez: 160.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2651.63 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz ogółem: 81.66 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; Kw. tł. nasycone: 29.54 g; Sól: 1.64 g; Sód: 584.96 mg; Błonnik: 22.12 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4487.15 mg; Wapń: 696.76 mg; Fosfor: 1423.78 mg; Żelazo: 8.27 mg; Magnez: 323.04 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2122.44 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz ogółem: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; Kw. tł. nasycone: 11.43 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2270.92 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz ogółem: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 336.76 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1231.15 mg; Błonnik: 25.91 g; W tym cukry: 59.23 g; WW: 33.96 Por; Potas: 3484.67 mg; Wapń: 760.51 mg; Fosfor: 1350.01 mg; Żelazo: 10.51 mg; Magnez: 258.70 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1684.33 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz ogółem: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 257.30 g; Kw. tł. nasycone: 6.14 g; Sól: 3.64 g; Sód: 1024.79 mg; Błonnik: 20.08 g; W tym cukry: 36.73 g; WW: 25.93 Por; Potas: 2408.40 mg; Wapń: 248.45 mg; Fosfor: 821.91 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 170.22 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE), Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1947.17 kcal; Białko ogółem: 72.96 g; Tłuszcz ogółem: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; Kw. tł. nasycone: 10.06 g; Sól: 2.09 g; Sód: 406.50 mg; Błonnik: 29.10 g; W tym cukry: 51.07 g; WW: 28.42 Por; Potas: 2967.52 mg; Wapń: 574.80 mg; Fosfor: 944.65 mg; Żelazo: 7.07 mg; Magnez: 188.32 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Połędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Salata masłowa 10g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1872.41 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz ogółem: 55.18 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 11.87 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1139.72 mg; Błonnik: 24.86 g; W tym cukry: 39.66 g; WW: 28.15 Por; Potas: 2827.73 mg; Wapń: 252.21 mg; Fosfor: 804.17 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 196.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z cieciorą 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1944.05 kcal; Białko ogółem: 60.71 g; Tłuszcz ogółem: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; Kw. tł. nasycone: 9.73 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1761.05 mg; Błonnik: 33.77 g; W tym cukry: 51.07 g; WW: 32.59 Por; Potas: 2897.29 mg; Wapń: 597.04 mg; Fosfor: 1039.45 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 286.14 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.10 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; Kw. tł. nasycone: 11.39 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1169.07 mg; Błonnik: 25.37 g; W tym cukry: 53.58 g; WW: 32.96 Por; Potas: 3278.40 mg; Wapń: 617.81 mg; Fosfor: 1159.55 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 239.28 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2315.17 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz ogółem: 53.90 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; Kw. tł. nasycone: 4.62 g; Sól: 1.14 g; Sód: 451.94 mg; Błonnik: 26.60 g; W tym cukry: 75.33 g; WW: 36.29 Por; Potas: 4699.50 mg; Wapń: 209.49 mg; Fosfor: 1403.32 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 305.28 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.10 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; Kw. tł. nasycone: 11.39 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1169.07 mg; Błonnik: 25.37 g; W tym cukry: 53.58 g; WW: 32.96 Por; Potas: 3278.40 mg; Wapń: 617.81 mg; Fosfor: 1159.55 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 239.28 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2048.04 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salátka masłowa 10g ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.94 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz ogółem: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 303.22 g; Kw. tł. nasycone: 9.38 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1274.32 mg; Błonnik: 27.46 g; W tym cukry: 43.93 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3242.13 mg; Wapń: 604.31 mg; Fosfor: 1104.47 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 231.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1785.89 kcal; Białko ogółem: 59.44 g; Tłuszcz ogółem: 62.60 g; Węglowodany ogółem: 253.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.37 g; Sól: 2.59 g; Sód: 267.80 mg; Błonnik: 28.98 g; W tym cukry: 36.84 g; WW: 25.50 Por; Potas: 2555.02 mg; Wapń: 215.60 mg; Fosfor: 623.75 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 153.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2379.83 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz ogółem: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 376.94 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 6.28 g; Sód: 2022.93 mg; Błonnik: 38.79 g; W tym cukry: 70.38 g; WW: 37.78 Por; Potas: 3841.00 mg; Wapń: 680.06 mg; Fosfor: 1397.59 mg; Żelazo: 12.56 mg; Magnez: 365.72 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.53 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz ogółem: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g; Kw. tł. nasycone: 11.37 g; Sól: 6.36 g; Sód: 2046.33 mg; Błonnik: 42.29 g; W tym cukry: 59.15 g; WW: 30.81 Por; Potas: 3805.30 mg; Wapń: 667.96 mg; Fosfor: 1417.09 mg; Żelazo: 12.76 mg; Magnez: 382.72 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2201.94 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz ogółem: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.43 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 35.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2048.04 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1672.44 kcal; Białko ogółem: 59.13 g; Tłuszcz ogółem: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 246.68 g; Kw. tł. nasycone: 7.04 g; Sól: 1.71 g; Sód: 294.22 mg; Błonnik: 27.98 g; W tym cukry: 38.87 g; WW: 24.86 Por; Potas: 2630.13 mg; Wapń: 276.91 mg; Fosfor: 739.87 mg; Żelazo: 6.96 mg; Magnez: 160.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2651.63 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz ogółem: 81.66 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; Kw. tł. nasycone: 29.54 g; Sól: 1.64 g; Sód: 584.96 mg; Błonnik: 22.12 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4487.15 mg; Wapń: 696.76 mg; Fosfor: 1423.78 mg; Żelazo: 8.27 mg; Magnez: 323.04 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2122.44 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz ogółem: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; Kw. tł. nasycone: 11.43 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2270.92 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz ogółem: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 336.76 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1231.15 mg; Błonnik: 25.91 g; W tym cukry: 59.23 g; WW: 33.96 Por; Potas: 3484.67 mg; Wapń: 760.51 mg; Fosfor: 1350.01 mg; Żelazo: 10.51 mg; Magnez: 258.70 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1684.33 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz ogółem: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 257.30 g; Kw. tł. nasycone: 6.14 g; Sól: 3.64 g; Sód: 1024.79 mg; Błonnik: 20.08 g; W tym cukry: 36.73 g; WW: 25.93 Por; Potas: 2408.40 mg; Wapń: 248.45 mg; Fosfor: 821.91 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 170.22 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE), Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1947.17 kcal; Białko ogółem: 72.96 g; Tłuszcz ogółem: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; Kw. tł. nasycone: 10.06 g; Sól: 2.09 g; Sód: 406.50 mg; Błonnik: 29.10 g; W tym cukry: 51.07 g; WW: 28.42 Por; Potas: 2967.52 mg; Wapń: 574.80 mg; Fosfor: 944.65 mg; Żelazo: 7.07 mg; Magnez: 188.32 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Bulka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Połędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Salata masłowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1872.41 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz ogółem: 55.18 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 11.87 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1139.72 mg; Błonnik: 24.86 g; W tym cukry: 39.66 g; WW: 28.15 Por; Potas: 2827.73 mg; Wapń: 252.21 mg; Fosfor: 804.17 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 196.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z cieciorą 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1944.05 kcal; Białko ogółem: 60.71 g; Tłuszcz ogółem: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; Kw. tł. nasycone: 9.73 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1761.05 mg; Błonnik: 33.77 g; W tym cukry: 51.07 g; WW: 32.59 Por; Potas: 2897.29 mg; Wapń: 597.04 mg; Fosfor: 1039.45 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 286.14 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.10 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; Kw. tł. nasycone: 11.39 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1169.07 mg; Błonnik: 25.37 g; W tym cukry: 53.58 g; WW: 32.96 Por; Potas: 3278.40 mg; Wapń: 617.81 mg; Fosfor: 1159.55 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 239.28 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2315.17 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz ogółem: 53.90 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; Kw. tł. nasycone: 4.62 g; Sól: 1.14 g; Sód: 451.94 mg; Błonnik: 26.60 g; W tym cukry: 75.33 g; WW: 36.29 Por; Potas: 4699.50 mg; Wapń: 209.49 mg; Fosfor: 1403.32 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 305.28 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.10 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; Kw. tł. nasycone: 11.39 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1169.07 mg; Błonnik: 25.37 g; W tym cukry: 53.58 g; WW: 32.96 Por; Potas: 3278.40 mg; Wapń: 617.81 mg; Fosfor: 1159.55 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 239.28 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2048.04 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salátka masłowa 10g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.94 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz ogółem: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 303.22 g; Kw. tł. nasycone: 9.38 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1274.32 mg; Błonnik: 27.46 g; W tym cukry: 43.93 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3242.13 mg; Wapń: 604.31 mg; Fosfor: 1104.47 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 231.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1785.89 kcal; Białko ogółem: 59.44 g; Tłuszcz ogółem: 62.60 g; Węglowodany ogółem: 253.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.37 g; Sól: 2.59 g; Sód: 267.80 mg; Błonnik: 28.98 g; W tym cukry: 36.84 g; WW: 25.50 Por; Potas: 2555.02 mg; Wapń: 215.60 mg; Fosfor: 623.75 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 153.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2379.83 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz ogółem: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 376.94 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 6.28 g; Sód: 2022.93 mg; Błonnik: 38.79 g; W tym cukry: 70.38 g; WW: 37.78 Por; Potas: 3841.00 mg; Wapń: 680.06 mg; Fosfor: 1397.59 mg; Żelazo: 12.56 mg; Magnez: 365.72 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.53 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz ogółem: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g; Kw. tł. nasycone: 11.37 g; Sól: 6.36 g; Sód: 2046.33 mg; Błonnik: 42.29 g; W tym cukry: 59.15 g; WW: 30.81 Por; Potas: 3805.30 mg; Wapń: 667.96 mg; Fosfor: 1417.09 mg; Żelazo: 12.76 mg; Magnez: 382.72 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2201.94 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz ogółem: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.43 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 35.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2048.04 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1672.44 kcal; Białko ogółem: 59.13 g; Tłuszcz ogółem: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 246.68 g; Kw. tł. nasycone: 7.04 g; Sól: 1.71 g; Sód: 294.22 mg; Błonnik: 27.98 g; W tym cukry: 38.87 g; WW: 24.86 Por; Potas: 2630.13 mg; Wapń: 276.91 mg; Fosfor: 739.87 mg; Żelazo: 6.96 mg; Magnez: 160.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2651.63 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz ogółem: 81.66 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; Kw. tł. nasycone: 29.54 g; Sól: 1.64 g; Sód: 584.96 mg; Błonnik: 22.12 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4487.15 mg; Wapń: 696.76 mg; Fosfor: 1423.78 mg; Żelazo: 8.27 mg; Magnez: 323.04 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2122.44 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz ogółem: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; Kw. tł. nasycone: 11.43 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2270.92 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz ogółem: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 336.76 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1231.15 mg; Błonnik: 25.91 g; W tym cukry: 59.23 g; WW: 33.96 Por; Potas: 3484.67 mg; Wapń: 760.51 mg; Fosfor: 1350.01 mg; Żelazo: 10.51 mg; Magnez: 258.70 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1684.33 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz ogółem: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 257.30 g; Kw. tł. nasycone: 6.14 g; Sól: 3.64 g; Sód: 1024.79 mg; Błonnik: 20.08 g; W tym cukry: 36.73 g; WW: 25.93 Por; Potas: 2408.40 mg; Wapń: 248.45 mg; Fosfor: 821.91 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 170.22 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE), Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1947.17 kcal; Białko ogółem: 72.96 g; Tłuszcz ogółem: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; Kw. tł. nasycone: 10.06 g; Sól: 2.09 g; Sód: 406.50 mg; Błonnik: 29.10 g; W tym cukry: 51.07 g; WW: 28.42 Por; Potas: 2967.52 mg; Wapń: 574.80 mg; Fosfor: 944.65 mg; Żelazo: 7.07 mg; Magnez: 188.32 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Połędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Salata masłowa 10g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1872.41 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz ogółem: 55.18 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 11.87 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1139.72 mg; Błonnik: 24.86 g; W tym cukry: 39.66 g; WW: 28.15 Por; Potas: 2827.73 mg; Wapń: 252.21 mg; Fosfor: 804.17 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 196.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z cieciorą 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1944.05 kcal; Białko ogółem: 60.71 g; Tłuszcz ogółem: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; Kw. tł. nasycone: 9.73 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1761.05 mg; Błonnik: 33.77 g; W tym cukry: 51.07 g; WW: 32.59 Por; Potas: 2897.29 mg; Wapń: 597.04 mg; Fosfor: 1039.45 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 286.14 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.10 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; Kw. tł. nasycone: 11.39 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1169.07 mg; Błonnik: 25.37 g; W tym cukry: 53.58 g; WW: 32.96 Por; Potas: 3278.40 mg; Wapń: 617.81 mg; Fosfor: 1159.55 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 239.28 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2315.17 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz ogółem: 53.90 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; Kw. tł. nasycone: 4.62 g; Sól: 1.14 g; Sód: 451.94 mg; Błonnik: 26.60 g; W tym cukry: 75.33 g; WW: 36.29 Por; Potas: 4699.50 mg; Wapń: 209.49 mg; Fosfor: 1403.32 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 305.28 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.10 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; Kw. tł. nasycone: 11.39 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1169.07 mg; Błonnik: 25.37 g; W tym cukry: 53.58 g; WW: 32.96 Por; Potas: 3278.40 mg; Wapń: 617.81 mg; Fosfor: 1159.55 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 239.28 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2048.04 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salátka masłowa 10g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.94 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz ogółem: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 303.22 g; Kw. tł. nasycone: 9.38 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1274.32 mg; Błonnik: 27.46 g; W tym cukry: 43.93 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3242.13 mg; Wapń: 604.31 mg; Fosfor: 1104.47 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 231.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1785.89 kcal; Białko ogółem: 59.44 g; Tłuszcz ogółem: 62.60 g; Węglowodany ogółem: 253.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.37 g; Sól: 2.59 g; Sód: 267.80 mg; Błonnik: 28.98 g; W tym cukry: 36.84 g; WW: 25.50 Por; Potas: 2555.02 mg; Wapń: 215.60 mg; Fosfor: 623.75 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 153.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczerek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2379.83 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz ogółem: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 376.94 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 6.28 g; Sód: 2022.93 mg; Błonnik: 38.79 g; W tym cukry: 70.38 g; WW: 37.78 Por; Potas: 3841.00 mg; Wapń: 680.06 mg; Fosfor: 1397.59 mg; Żelazo: 12.56 mg; Magnez: 365.72 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczerek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.53 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz ogółem: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g; Kw. tł. nasycone: 11.37 g; Sól: 6.36 g; Sód: 2046.33 mg; Błonnik: 42.29 g; W tym cukry: 59.15 g; WW: 30.81 Por; Potas: 3805.30 mg; Wapń: 667.96 mg; Fosfor: 1417.09 mg; Żelazo: 12.76 mg; Magnez: 382.72 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2201.94 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz ogółem: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.43 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 35.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2048.04 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1672.44 kcal; Białko ogółem: 59.13 g; Tłuszcz ogółem: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 246.68 g; Kw. tł. nasycone: 7.04 g; Sól: 1.71 g; Sód: 294.22 mg; Błonnik: 27.98 g; W tym cukry: 38.87 g; WW: 24.86 Por; Potas: 2630.13 mg; Wapń: 276.91 mg; Fosfor: 739.87 mg; Żelazo: 6.96 mg; Magnez: 160.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, SOJ, MLE</i>),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2651.63 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz ogółem: 81.66 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; Kw. tł. nasycone: 29.54 g; Sól: 1.64 g; Sód: 584.96 mg; Błonnik: 22.12 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4487.15 mg; Wapń: 696.76 mg; Fosfor: 1423.78 mg; Żelazo: 8.27 mg; Magnez: 323.04 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2122.44 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz ogółem: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; Kw. tł. nasycone: 11.43 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z makaronem 400ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2270.92 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz ogółem: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 336.76 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1231.15 mg; Błonnik: 25.91 g; W tym cukry: 59.23 g; WW: 33.96 Por; Potas: 3484.67 mg; Wapń: 760.51 mg; Fosfor: 1350.01 mg; Żelazo: 10.51 mg; Magnez: 258.70 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1684.33 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz ogółem: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 257.30 g; Kw. tł. nasycone: 6.14 g; Sól: 3.64 g; Sód: 1024.79 mg; Błonnik: 20.08 g; W tym cukry: 36.73 g; WW: 25.93 Por; Potas: 2408.40 mg; Wapń: 248.45 mg; Fosfor: 821.91 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 170.22 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1947.17 kcal; Białko ogółem: 72.96 g; Tłuszcz ogółem: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; Kw. tł. nasycone: 10.06 g; Sól: 2.09 g; Sód: 406.50 mg; Błonnik: 29.10 g; W tym cukry: 51.07 g; WW: 28.42 Por; Potas: 2967.52 mg; Wapń: 574.80 mg; Fosfor: 944.65 mg; Żelazo: 7.07 mg; Magnez: 188.32 mg;

poniedziałek 2025-01-20			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bulka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1872.41 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz ogółem: 55.18 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 11.87 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1139.72 mg; Błonnik: 24.86 g; W tym cukry: 39.66 g; WW: 28.15 Por; Potas: 2827.73 mg; Wapń: 252.21 mg; Fosfor: 804.17 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 196.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z cieciorą 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1944.05 kcal; Białko ogółem: 60.71 g; Tłuszcz ogółem: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; Kw. tł. nasycone: 9.73 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1761.05 mg; Błonnik: 33.77 g; W tym cukry: 51.07 g; WW: 32.59 Por; Potas: 2897.29 mg; Wapń: 597.04 mg; Fosfor: 1039.45 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 286.14 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.10 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; Kw. tł. nasycone: 11.39 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1169.07 mg; Błonnik: 25.37 g; W tym cukry: 53.58 g; WW: 32.96 Por; Potas: 3278.40 mg; Wapń: 617.81 mg; Fosfor: 1159.55 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 239.28 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2315.17 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz ogółem: 53.90 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; Kw. tł. nasycone: 4.62 g; Sól: 1.14 g; Sód: 451.94 mg; Błonnik: 26.60 g; W tym cukry: 75.33 g; WW: 36.29 Por; Potas: 4699.50 mg; Wapń: 209.49 mg; Fosfor: 1403.32 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 305.28 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.10 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; Kw. tł. nasycone: 11.39 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1169.07 mg; Błonnik: 25.37 g; W tym cukry: 53.58 g; WW: 32.96 Por; Potas: 3278.40 mg; Wapń: 617.81 mg; Fosfor: 1159.55 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 239.28 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2048.04 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1173.22 mg; Błonnik: 25.48 g; W tym cukry: 53.67 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3293.13 mg; Wapń: 618.91 mg; Fosfor: 1166.37 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 240.43 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salátka masłowa 10g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.94 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz ogółem: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 303.22 g; Kw. tł. nasycone: 9.38 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1274.32 mg; Błonnik: 27.46 g; W tym cukry: 43.93 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3242.13 mg; Wapń: 604.31 mg; Fosfor: 1104.47 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 231.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1785.89 kcal; Białko ogółem: 59.44 g; Tłuszcz ogółem: 62.60 g; Węglowodany ogółem: 253.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.37 g; Sól: 2.59 g; Sód: 267.80 mg; Błonnik: 28.98 g; W tym cukry: 36.84 g; WW: 25.50 Por; Potas: 2555.02 mg; Wapń: 215.60 mg; Fosfor: 623.75 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 153.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-20	Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny	
	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salatką z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło sztukowe 10g 2szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1761.25 kcal; Białko ogółem: 60.06 g; Tłuszcz ogółem: 43.78 g; Węglowodany ogółem: 251.30 g; Kw. tł.
nasycone: 5.25 g; Sól: 0.55 g; Sód: 213.10 mg; Błonnik: 19.46 g; W tym cukry: 10.25 g; WW: 25.26 Por; Potas: 1703.84 mg; Wapń: 149.57
mg; Fosfor: 551.67 mg; Żelazo: 4.31 mg; Magnez: 112.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2216.57 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz ogółem: 49.15 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; Kw. tł. nasycone: 16.82 g; Sól: 6.52 g; Sód: 2170.62 mg; Błonnik: 32.85 g; W tym cukry: 71.67 g; WW: 31.97 Por; Potas: 3390.64 mg; Wapń: 894.32 mg; Fosfor: 1315.68 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 290.64 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.80 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz ogółem: 49.10 g; Węglowodany ogółem: 271.65 g; Kw. tł. nasycone: 14.92 g; Sól: 6.63 g; Sód: 2201.47 mg; Błonnik: 36.78 g; W tym cukry: 60.55 g; WW: 27.26 Por; Potas: 3400.84 mg; Wapń: 888.27 mg; Fosfor: 1366.13 mg; Żelazo: 11.07 mg; Magnez: 315.34 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Banan 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2052.39 kcal; Białko ogółem: 71.05 g; Tłuszcz ogółem: 47.90 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; Kw. tł. nasycone: 11.30 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1121.38 mg; Błonnik: 17.94 g; W tym cukry: 79.57 g; WW: 30.30 Por; Potas: 2893.90 mg; Wapń: 490.19 mg; Fosfor: 824.77 mg; Żelazo: 7.14 mg; Magnez: 217.77 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowia		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1839.04 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz ogółem: 46.91 g; Węglowodany ogółem: 266.33 g; Kw. tł. nasycone: 10.57 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1127.78 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1712.14 kcal; Białko ogółem: 43.81 g; Tłuszcz ogółem: 58.87 g; Węglowodany ogółem: 211.92 g; Kw. tł. nasycone: 9.20 g; Sól: 2.04 g; Sód: 256.23 mg; Błonnik: 19.77 g; W tym cukry: 36.02 g; WW: 21.25 Por; Potas: 1698.40 mg; Wapń: 163.49 mg; Fosfor: 411.82 mg; Żelazo: 4.22 mg; Magnez: 89.27 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2488.02 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.04 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 104.64 g; WW: 32.97 Por; Potas: 4288.65 mg; Wapń: 877.59 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1913.44 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.12 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1127.78 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2185.07 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz ogółem: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 266.35 g; Kw. tł. nasycone: 14.87 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1262.35 mg; Błonnik: 17.19 g; W tym cukry: 59.39 g; WW: 26.79 Por; Potas: 2740.00 mg; Wapń: 739.90 mg; Fosfor: 1280.86 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 197.03 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1624.45 kcal; Białko ogółem: 59.05 g; Tłuszcz ogółem: 42.68 g; Węglowodany ogółem: 215.53 g; Kw. tł. nasycone: 6.45 g; Sól: 3.92 g; Sód: 1010.15 mg; Błonnik: 15.36 g; W tym cukry: 36.99 g; WW: 21.65 Por; Potas: 1778.58 mg; Wapń: 188.90 mg; Fosfor: 549.11 mg; Żelazo: 6.16 mg; Magnez: 121.19 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1846.34 kcal; Białko ogółem: 52.97 g; Tłuszcz ogółem: 53.41 g; Węglowodany ogółem: 250.43 g; Kw. tł. nasycone: 9.83 g; Sól: 2.33 g; Sód: 373.98 mg; Błonnik: 21.87 g; W tym cukry: 47.23 g; WW: 25.11 Por; Potas: 2148.03 mg; Wapń: 472.24 mg; Fosfor: 744.95 mg; Żelazo: 5.17 mg; Magnez: 130.65 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1626.41 kcal; Białko ogółem: 57.27 g; Tłuszcz ogółem: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 229.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.36 g; Sól: 4.78 g; Sód: 998.96 mg; Błonnik: 18.94 g; W tym cukry: 51.89 g; WW: 23.06 Por; Potas: 2071.52 mg; Wapń: 159.31 mg; Fosfor: 487.49 mg; Żelazo: 6.75 mg; Magnez: 125.50 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszzonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i fasolą 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2061.33 kcal; Białko ogółem: 65.32 g; Tłuszcz ogółem: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 290.21 g; Kw. tł. nasycone: 15.06 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1576.19 mg; Błonnik: 34.01 g; W tym cukry: 54.24 g; WW: 29.07 Por; Potas: 3073.26 mg; Wapń: 897.90 mg; Fosfor: 1090.61 mg; Żelazo: 9.59 mg; Magnez: 247.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1913.44 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.12 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1127.10 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyn płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1951.97 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.99 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 18.65 g; W tym cukry: 97.57 g; WW: 30.56 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1913.44 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.12 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1127.10 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1830.16 kcal; Białko ogółem: 69.77 g; Tłuszcz ogółem: 46.79 g; Węglowodany ogółem: 257.58 g; Kw. tł. nasycone: 10.54 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1127.78 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 25.90 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Jablko gotowane 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1996.56 kcal; Białko ogółem: 74.74 g; Tłuszcz ogółem: 49.60 g; Węglowodany ogółem: 263.08 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1243.93 mg; Błonnik: 22.21 g; W tym cukry: 55.91 g; WW: 26.40 Por; Potas: 2533.00 mg; Wapń: 507.09 mg; Fosfor: 813.72 mg; Żelazo: 7.54 mg; Magnez: 166.67 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Jablko gotowane 1szt ,		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1770.71 kcal; Białko ogółem: 39.88 g; Tłuszcz ogółem: 85.86 g; Węglowodany ogółem: 222.45 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 2.90 g; Sód: 244.11 mg; Błonnik: 23.99 g; W tym cukry: 48.40 g; WW: 22.31 Por; Potas: 1905.80 mg; Wapń: 134.56 mg; Fosfor: 410.37 mg; Żelazo: 4.97 mg; Magnez: 96.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2216.57 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz ogółem: 49.15 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; Kw. tł. nasycone: 16.82 g; Sól: 6.52 g; Sód: 2170.62 mg; Błonnik: 32.85 g; W tym cukry: 71.67 g; WW: 31.97 Por; Potas: 3390.64 mg; Wapń: 894.32 mg; Fosfor: 1315.68 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 290.64 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.80 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz ogółem: 49.10 g; Węglowodany ogółem: 271.65 g; Kw. tł. nasycone: 14.92 g; Sól: 6.63 g; Sód: 2201.47 mg; Błonnik: 36.78 g; W tym cukry: 60.55 g; WW: 27.26 Por; Potas: 3400.84 mg; Wapń: 888.27 mg; Fosfor: 1366.13 mg; Żelazo: 11.07 mg; Magnez: 315.34 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Banan 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2052.39 kcal; Białko ogółem: 71.05 g; Tłuszcz ogółem: 47.90 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; Kw. tł. nasycone: 11.30 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1121.38 mg; Błonnik: 17.94 g; W tym cukry: 79.57 g; WW: 30.30 Por; Potas: 2893.90 mg; Wapń: 490.19 mg; Fosfor: 824.77 mg; Żelazo: 7.14 mg; Magnez: 217.77 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowia		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1839.04 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz ogółem: 46.91 g; Węglowodany ogółem: 266.33 g; Kw. tł. nasycone: 10.57 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1127.78 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1712.14 kcal; Białko ogółem: 43.81 g; Tłuszcz ogółem: 58.87 g; Węglowodany ogółem: 211.92 g; Kw. tł. nasycone: 9.20 g; Sól: 2.04 g; Sód: 256.23 mg; Błonnik: 19.77 g; W tym cukry: 36.02 g; WW: 21.25 Por; Potas: 1698.40 mg; Wapń: 163.49 mg; Fosfor: 411.82 mg; Żelazo: 4.22 mg; Magnez: 89.27 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2488.02 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.04 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 104.64 g; WW: 32.97 Por; Potas: 4288.65 mg; Wapń: 877.59 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1913.44 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.12 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1127.78 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2185.07 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz ogółem: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 266.35 g; Kw. tł. nasycone: 14.87 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1262.35 mg; Błonnik: 17.19 g; W tym cukry: 59.39 g; WW: 26.79 Por; Potas: 2740.00 mg; Wapń: 739.90 mg; Fosfor: 1280.86 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 197.03 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1624.45 kcal; Białko ogółem: 59.05 g; Tłuszcz ogółem: 42.68 g; Węglowodany ogółem: 215.53 g; Kw. tł. nasycone: 6.45 g; Sól: 3.92 g; Sód: 1010.15 mg; Błonnik: 15.36 g; W tym cukry: 36.99 g; WW: 21.65 Por; Potas: 1778.58 mg; Wapń: 188.90 mg; Fosfor: 549.11 mg; Żelazo: 6.16 mg; Magnez: 121.19 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1846.34 kcal; Białko ogółem: 52.97 g; Tłuszcz ogółem: 53.41 g; Węglowodany ogółem: 250.43 g; Kw. tł. nasycone: 9.83 g; Sól: 2.33 g; Sód: 373.98 mg; Błonnik: 21.87 g; W tym cukry: 47.23 g; WW: 25.11 Por; Potas: 2148.03 mg; Wapń: 472.24 mg; Fosfor: 744.95 mg; Żelazo: 5.17 mg; Magnez: 130.65 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1626.41 kcal; Białko ogółem: 57.27 g; Tłuszcz ogółem: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 229.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.36 g; Sól: 4.78 g; Sód: 998.96 mg; Błonnik: 18.94 g; W tym cukry: 51.89 g; WW: 23.06 Por; Potas: 2071.52 mg; Wapń: 159.31 mg; Fosfor: 487.49 mg; Żelazo: 6.75 mg; Magnez: 125.50 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszzonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i fasolą 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2061.33 kcal; Białko ogółem: 65.32 g; Tłuszcz ogółem: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 290.21 g; Kw. tł. nasycone: 15.06 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1576.19 mg; Błonnik: 34.01 g; W tym cukry: 54.24 g; WW: 29.07 Por; Potas: 3073.26 mg; Wapń: 897.90 mg; Fosfor: 1090.61 mg; Żelazo: 9.59 mg; Magnez: 247.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1913.44 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.12 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1127.10 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,			Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyn płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1951.97 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.99 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 18.65 g; W tym cukry: 97.57 g; WW: 30.56 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1913.44 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.12 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1127.10 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1830.16 kcal; Białko ogółem: 69.77 g; Tłuszcz ogółem: 46.79 g; Węglowodany ogółem: 257.58 g; Kw. tł. nasycone: 10.54 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1127.78 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 25.90 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Cykoria 10g ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1996.56 kcal; Białko ogółem: 74.74 g; Tłuszcz ogółem: 49.60 g; Węglowodany ogółem: 263.08 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1243.93 mg; Błonnik: 22.21 g; W tym cukry: 55.91 g; WW: 26.40 Por; Potas: 2533.00 mg; Wapń: 507.09 mg; Fosfor: 813.72 mg; Żelazo: 7.54 mg; Magnez: 166.67 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Jablko gotowane 1szt ,			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1770.71 kcal; Białko ogółem: 39.88 g; Tłuszcz ogółem: 85.86 g; Węglowodany ogółem: 222.45 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 2.90 g; Sód: 244.11 mg; Błonnik: 23.99 g; W tym cukry: 48.40 g; WW: 22.31 Por; Potas: 1905.80 mg; Wapń: 134.56 mg; Fosfor: 410.37 mg; Żelazo: 4.97 mg; Magnez: 96.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2216.57 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz ogółem: 49.15 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; Kw. tł. nasycone: 16.82 g; Sól: 6.52 g; Sód: 2170.62 mg; Błonnik: 32.85 g; W tym cukry: 71.67 g; WW: 31.97 Por; Potas: 3390.64 mg; Wapń: 894.32 mg; Fosfor: 1315.68 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 290.64 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.80 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz ogółem: 49.10 g; Węglowodany ogółem: 271.65 g; Kw. tł. nasycone: 14.92 g; Sól: 6.63 g; Sód: 2201.47 mg; Błonnik: 36.78 g; W tym cukry: 60.55 g; WW: 27.26 Por; Potas: 3400.84 mg; Wapń: 888.27 mg; Fosfor: 1366.13 mg; Żelazo: 11.07 mg; Magnez: 315.34 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Banan 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2052.39 kcal; Białko ogółem: 71.05 g; Tłuszcz ogółem: 47.90 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; Kw. tł. nasycone: 11.30 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1121.38 mg; Błonnik: 17.94 g; W tym cukry: 79.57 g; WW: 30.30 Por; Potas: 2893.90 mg; Wapń: 490.19 mg; Fosfor: 824.77 mg; Żelazo: 7.14 mg; Magnez: 217.77 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1839.04 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz ogółem: 46.91 g; Węglowodany ogółem: 266.33 g; Kw. tł. nasycone: 10.57 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1127.78 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1712.14 kcal; Białko ogółem: 43.81 g; Tłuszcz ogółem: 58.87 g; Węglowodany ogółem: 211.92 g; Kw. tł. nasycone: 9.20 g; Sól: 2.04 g; Sód: 256.23 mg; Błonnik: 19.77 g; W tym cukry: 36.02 g; WW: 21.25 Por; Potas: 1698.40 mg; Wapń: 163.49 mg; Fosfor: 411.82 mg; Żelazo: 4.22 mg; Magnez: 89.27 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2488.02 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.04 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 104.64 g; WW: 32.97 Por; Potas: 4288.65 mg; Wapń: 877.59 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1913.44 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.12 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1127.10 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Budyn płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1951.97 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.99 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 18.65 g; W tym cukry: 97.57 g; WW: 30.56 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1913.44 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.12 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1127.10 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1830.16 kcal; Białko ogółem: 69.77 g; Tłuszcz ogółem: 46.79 g; Węglowodany ogółem: 257.58 g; Kw. tł. nasycone: 10.54 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1127.78 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 25.90 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Jablko gotowane 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1996.56 kcal; Białko ogółem: 74.74 g; Tłuszcz ogółem: 49.60 g; Węglowodany ogółem: 263.08 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1243.93 mg; Błonnik: 22.21 g; W tym cukry: 55.91 g; WW: 26.40 Por; Potas: 2533.00 mg; Wapń: 507.09 mg; Fosfor: 813.72 mg; Żelazo: 7.54 mg; Magnez: 166.67 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
II Śniadanie: Jablko gotowane 1szt ,		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1770.71 kcal; Białko ogółem: 39.88 g; Tłuszcz ogółem: 85.86 g; Węglowodany ogółem: 222.45 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 2.90 g; Sód: 244.11 mg; Błonnik: 23.99 g; W tym cukry: 48.40 g; WW: 22.31 Por; Potas: 1905.80 mg; Wapń: 134.56 mg; Fosfor: 410.37 mg; Żelazo: 4.97 mg; Magnez: 96.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2216.57 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz ogółem: 49.15 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; Kw. tł. nasycone: 16.82 g; Sól: 6.52 g; Sód: 2170.62 mg; Błonnik: 32.85 g; W tym cukry: 71.67 g; WW: 31.97 Por; Potas: 3390.64 mg; Wapń: 894.32 mg; Fosfor: 1315.68 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 290.64 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.80 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz ogółem: 49.10 g; Węglowodany ogółem: 271.65 g; Kw. tł. nasycone: 14.92 g; Sól: 6.63 g; Sód: 2201.47 mg; Błonnik: 36.78 g; W tym cukry: 60.55 g; WW: 27.26 Por; Potas: 3400.84 mg; Wapń: 888.27 mg; Fosfor: 1366.13 mg; Żelazo: 11.07 mg; Magnez: 315.34 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Banan 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2052.39 kcal; Białko ogółem: 71.05 g; Tłuszcz ogółem: 47.90 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; Kw. tł. nasycone: 11.30 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1121.38 mg; Błonnik: 17.94 g; W tym cukry: 79.57 g; WW: 30.30 Por; Potas: 2893.90 mg; Wapń: 490.19 mg; Fosfor: 824.77 mg; Żelazo: 7.14 mg; Magnez: 217.77 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1839.04 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz ogółem: 46.91 g; Węglowodany ogółem: 266.33 g; Kw. tł. nasycone: 10.57 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1127.78 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1712.14 kcal; Białko ogółem: 43.81 g; Tłuszcz ogółem: 58.87 g; Węglowodany ogółem: 211.92 g; Kw. tł. nasycone: 9.20 g; Sól: 2.04 g; Sód: 256.23 mg; Błonnik: 19.77 g; W tym cukry: 36.02 g; WW: 21.25 Por; Potas: 1698.40 mg; Wapń: 163.49 mg; Fosfor: 411.82 mg; Żelazo: 4.22 mg; Magnez: 89.27 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2488.02 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.04 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 104.64 g; WW: 32.97 Por; Potas: 4288.65 mg; Wapń: 877.59 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1913.44 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.12 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1127.78 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2185.07 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz ogółem: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 266.35 g; Kw. tł. nasycone: 14.87 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1262.35 mg; Błonnik: 17.19 g; W tym cukry: 59.39 g; WW: 26.79 Por; Potas: 2740.00 mg; Wapń: 739.90 mg; Fosfor: 1280.86 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 197.03 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1624.45 kcal; Białko ogółem: 59.05 g; Tłuszcz ogółem: 42.68 g; Węglowodany ogółem: 215.53 g; Kw. tł. nasycone: 6.45 g; Sól: 3.92 g; Sód: 1010.15 mg; Błonnik: 15.36 g; W tym cukry: 36.99 g; WW: 21.65 Por; Potas: 1778.58 mg; Wapń: 188.90 mg; Fosfor: 549.11 mg; Żelazo: 6.16 mg; Magnez: 121.19 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1846.34 kcal; Białko ogółem: 52.97 g; Tłuszcz ogółem: 53.41 g; Węglowodany ogółem: 250.43 g; Kw. tł. nasycone: 9.83 g; Sól: 2.33 g; Sód: 373.98 mg; Błonnik: 21.87 g; W tym cukry: 47.23 g; WW: 25.11 Por; Potas: 2148.03 mg; Wapń: 472.24 mg; Fosfor: 744.95 mg; Żelazo: 5.17 mg; Magnez: 130.65 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1626.41 kcal; Białko ogółem: 57.27 g; Tłuszcz ogółem: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 229.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.36 g; Sól: 4.78 g; Sód: 998.96 mg; Błonnik: 18.94 g; W tym cukry: 51.89 g; WW: 23.06 Por; Potas: 2071.52 mg; Wapń: 159.31 mg; Fosfor: 487.49 mg; Żelazo: 6.75 mg; Magnez: 125.50 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszzonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i fasolą 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2061.33 kcal; Białko ogółem: 65.32 g; Tłuszcz ogółem: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 290.21 g; Kw. tł. nasycone: 15.06 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1576.19 mg; Błonnik: 34.01 g; W tym cukry: 54.24 g; WW: 29.07 Por; Potas: 3073.26 mg; Wapń: 897.90 mg; Fosfor: 1090.61 mg; Żelazo: 9.59 mg; Magnez: 247.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1913.44 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.12 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1127.10 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyn płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1951.97 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.99 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 18.65 g; W tym cukry: 97.57 g; WW: 30.56 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1913.44 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.12 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1127.10 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1830.16 kcal; Białko ogółem: 69.77 g; Tłuszcz ogółem: 46.79 g; Węglowodany ogółem: 257.58 g; Kw. tł. nasycone: 10.54 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1127.78 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 25.90 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Jablko gotowane 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1996.56 kcal; Białko ogółem: 74.74 g; Tłuszcz ogółem: 49.60 g; Węglowodany ogółem: 263.08 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1243.93 mg; Błonnik: 22.21 g; W tym cukry: 55.91 g; WW: 26.40 Por; Potas: 2533.00 mg; Wapń: 507.09 mg; Fosfor: 813.72 mg; Żelazo: 7.54 mg; Magnez: 166.67 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Jablko gotowane 1szt ,		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1770.71 kcal; Białko ogółem: 39.88 g; Tłuszcz ogółem: 85.86 g; Węglowodany ogółem: 222.45 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 2.90 g; Sód: 244.11 mg; Błonnik: 23.99 g; W tym cukry: 48.40 g; WW: 22.31 Por; Potas: 1905.80 mg; Wapń: 134.56 mg; Fosfor: 410.37 mg; Żelazo: 4.97 mg; Magnez: 96.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2216.57 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz ogółem: 49.15 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; Kw. tł. nasycone: 16.82 g; Sól: 6.52 g; Sód: 2170.62 mg; Błonnik: 32.85 g; W tym cukry: 71.67 g; WW: 31.97 Por; Potas: 3390.64 mg; Wapń: 894.32 mg; Fosfor: 1315.68 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 290.64 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.80 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz ogółem: 49.10 g; Węglowodany ogółem: 271.65 g; Kw. tł. nasycone: 14.92 g; Sól: 6.63 g; Sód: 2201.47 mg; Błonnik: 36.78 g; W tym cukry: 60.55 g; WW: 27.26 Por; Potas: 3400.84 mg; Wapń: 888.27 mg; Fosfor: 1366.13 mg; Żelazo: 11.07 mg; Magnez: 315.34 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Banan 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2052.39 kcal; Białko ogółem: 71.05 g; Tłuszcz ogółem: 47.90 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; Kw. tł. nasycone: 11.30 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1121.38 mg; Błonnik: 17.94 g; W tym cukry: 79.57 g; WW: 30.30 Por; Potas: 2893.90 mg; Wapń: 490.19 mg; Fosfor: 824.77 mg; Żelazo: 7.14 mg; Magnez: 217.77 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1839.04 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz ogółem: 46.91 g; Węglowodany ogółem: 266.33 g; Kw. tł. nasycone: 10.57 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1127.78 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1712.14 kcal; Białko ogółem: 43.81 g; Tłuszcz ogółem: 58.87 g; Węglowodany ogółem: 211.92 g; Kw. tł. nasycone: 9.20 g; Sól: 2.04 g; Sód: 256.23 mg; Błonnik: 19.77 g; W tym cukry: 36.02 g; WW: 21.25 Por; Potas: 1698.40 mg; Wapń: 163.49 mg; Fosfor: 411.82 mg; Żelazo: 4.22 mg; Magnez: 89.27 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2488.02 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.04 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 104.64 g; WW: 32.97 Por; Potas: 4288.65 mg; Wapń: 877.59 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1913.44 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.12 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1127.78 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2185.07 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz ogółem: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 266.35 g; Kw. tł. nasycone: 14.87 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1262.35 mg; Błonnik: 17.19 g; W tym cukry: 59.39 g; WW: 26.79 Por; Potas: 2740.00 mg; Wapń: 739.90 mg; Fosfor: 1280.86 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 197.03 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1624.45 kcal; Białko ogółem: 59.05 g; Tłuszcz ogółem: 42.68 g; Węglowodany ogółem: 215.53 g; Kw. tł. nasycone: 6.45 g; Sól: 3.92 g; Sód: 1010.15 mg; Błonnik: 15.36 g; W tym cukry: 36.99 g; WW: 21.65 Por; Potas: 1778.58 mg; Wapń: 188.90 mg; Fosfor: 549.11 mg; Żelazo: 6.16 mg; Magnez: 121.19 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1846.34 kcal; Białko ogółem: 52.97 g; Tłuszcz ogółem: 53.41 g; Węglowodany ogółem: 250.43 g; Kw. tł. nasycone: 9.83 g; Sól: 2.33 g; Sód: 373.98 mg; Błonnik: 21.87 g; W tym cukry: 47.23 g; WW: 25.11 Por; Potas: 2148.03 mg; Wapń: 472.24 mg; Fosfor: 744.95 mg; Żelazo: 5.17 mg; Magnez: 130.65 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1626.41 kcal; Białko ogółem: 57.27 g; Tłuszcz ogółem: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 229.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.36 g; Sól: 4.78 g; Sód: 998.96 mg; Błonnik: 18.94 g; W tym cukry: 51.89 g; WW: 23.06 Por; Potas: 2071.52 mg; Wapń: 159.31 mg; Fosfor: 487.49 mg; Żelazo: 6.75 mg; Magnez: 125.50 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszzonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i fasolą 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2061.33 kcal; Białko ogółem: 65.32 g; Tłuszcz ogółem: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 290.21 g; Kw. tł. nasycone: 15.06 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1576.19 mg; Błonnik: 34.01 g; W tym cukry: 54.24 g; WW: 29.07 Por; Potas: 3073.26 mg; Wapń: 897.90 mg; Fosfor: 1090.61 mg; Żelazo: 9.59 mg; Magnez: 247.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1913.44 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.12 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1127.10 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Budyn płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1951.97 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.99 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 18.65 g; W tym cukry: 97.57 g; WW: 30.56 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1913.44 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.12 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1127.10 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1830.16 kcal; Białko ogółem: 69.77 g; Tłuszcz ogółem: 46.79 g; Węglowodany ogółem: 257.58 g; Kw. tł. nasycone: 10.54 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1127.78 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 25.90 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Jablko gotowane 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1996.56 kcal; Białko ogółem: 74.74 g; Tłuszcz ogółem: 49.60 g; Węglowodany ogółem: 263.08 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1243.93 mg; Błonnik: 22.21 g; W tym cukry: 55.91 g; WW: 26.40 Por; Potas: 2533.00 mg; Wapń: 507.09 mg; Fosfor: 813.72 mg; Żelazo: 7.54 mg; Magnez: 166.67 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
II Śniadanie: Jablko gotowane 1szt ,		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1770.71 kcal; Białko ogółem: 39.88 g; Tłuszcz ogółem: 85.86 g; Węglowodany ogółem: 222.45 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 2.90 g; Sód: 244.11 mg; Błonnik: 23.99 g; W tym cukry: 48.40 g; WW: 22.31 Por; Potas: 1905.80 mg; Wapń: 134.56 mg; Fosfor: 410.37 mg; Żelazo: 4.97 mg; Magnez: 96.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2216.57 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz ogółem: 49.15 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; Kw. tł. nasycone: 16.82 g; Sól: 6.52 g; Sód: 2170.62 mg; Błonnik: 32.85 g; W tym cukry: 71.67 g; WW: 31.97 Por; Potas: 3390.64 mg; Wapń: 894.32 mg; Fosfor: 1315.68 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 290.64 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.80 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz ogółem: 49.10 g; Węglowodany ogółem: 271.65 g; Kw. tł. nasycone: 14.92 g; Sól: 6.63 g; Sód: 2201.47 mg; Błonnik: 36.78 g; W tym cukry: 60.55 g; WW: 27.26 Por; Potas: 3400.84 mg; Wapń: 888.27 mg; Fosfor: 1366.13 mg; Żelazo: 11.07 mg; Magnez: 315.34 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Banan 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2052.39 kcal; Białko ogółem: 71.05 g; Tłuszcz ogółem: 47.90 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; Kw. tł. nasycone: 11.30 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1121.38 mg; Błonnik: 17.94 g; W tym cukry: 79.57 g; WW: 30.30 Por; Potas: 2893.90 mg; Wapń: 490.19 mg; Fosfor: 824.77 mg; Żelazo: 7.14 mg; Magnez: 217.77 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1839.04 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz ogółem: 46.91 g; Węglowodany ogółem: 266.33 g; Kw. tł. nasycone: 10.57 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1127.78 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1712.14 kcal; Białko ogółem: 43.81 g; Tłuszcz ogółem: 58.87 g; Węglowodany ogółem: 211.92 g; Kw. tł. nasycone: 9.20 g; Sól: 2.04 g; Sód: 256.23 mg; Błonnik: 19.77 g; W tym cukry: 36.02 g; WW: 21.25 Por; Potas: 1698.40 mg; Wapń: 163.49 mg; Fosfor: 411.82 mg; Żelazo: 4.22 mg; Magnez: 89.27 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2488.02 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.04 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 104.64 g; WW: 32.97 Por; Potas: 4288.65 mg; Wapń: 877.59 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1913.44 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.12 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1127.78 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2185.07 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz ogółem: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 266.35 g; Kw. tł. nasycone: 14.87 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1262.35 mg; Błonnik: 17.19 g; W tym cukry: 59.39 g; WW: 26.79 Por; Potas: 2740.00 mg; Wapń: 739.90 mg; Fosfor: 1280.86 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 197.03 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1624.45 kcal; Białko ogółem: 59.05 g; Tłuszcz ogółem: 42.68 g; Węglowodany ogółem: 215.53 g; Kw. tł. nasycone: 6.45 g; Sól: 3.92 g; Sód: 1010.15 mg; Błonnik: 15.36 g; W tym cukry: 36.99 g; WW: 21.65 Por; Potas: 1778.58 mg; Wapń: 188.90 mg; Fosfor: 549.11 mg; Żelazo: 6.16 mg; Magnez: 121.19 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1846.34 kcal; Białko ogółem: 52.97 g; Tłuszcz ogółem: 53.41 g; Węglowodany ogółem: 250.43 g; Kw. tł. nasycone: 9.83 g; Sól: 2.33 g; Sód: 373.98 mg; Błonnik: 21.87 g; W tym cukry: 47.23 g; WW: 25.11 Por; Potas: 2148.03 mg; Wapń: 472.24 mg; Fosfor: 744.95 mg; Żelazo: 5.17 mg; Magnez: 130.65 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1626.41 kcal; Białko ogółem: 57.27 g; Tłuszcz ogółem: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 229.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.36 g; Sól: 4.78 g; Sód: 998.96 mg; Błonnik: 18.94 g; W tym cukry: 51.89 g; WW: 23.06 Por; Potas: 2071.52 mg; Wapń: 159.31 mg; Fosfor: 487.49 mg; Żelazo: 6.75 mg; Magnez: 125.50 mg;

wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszzonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i fasolą 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2061.33 kcal; Białko ogółem: 65.32 g; Tłuszcz ogółem: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 290.21 g; Kw. tł. nasycone: 15.06 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1576.19 mg; Błonnik: 34.01 g; W tym cukry: 54.24 g; WW: 29.07 Por; Potas: 3073.26 mg; Wapń: 897.90 mg; Fosfor: 1090.61 mg; Żelazo: 9.59 mg; Magnez: 247.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1913.44 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.12 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1127.10 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,			Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyn płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1951.97 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.99 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 18.65 g; W tym cukry: 97.57 g; WW: 30.56 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1913.44 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.12 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1127.10 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1830.16 kcal; Białko ogółem: 69.77 g; Tłuszcz ogółem: 46.79 g; Węglowodany ogółem: 257.58 g; Kw. tł. nasycone: 10.54 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1127.78 mg; Błonnik: 16.85 g; W tym cukry: 50.70 g; WW: 25.90 Por; Potas: 2315.50 mg; Wapń: 499.44 mg; Fosfor: 807.37 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 161.57 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Cykoria 10g ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1996.56 kcal; Białko ogółem: 74.74 g; Tłuszcz ogółem: 49.60 g; Węglowodany ogółem: 263.08 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1243.93 mg; Błonnik: 22.21 g; W tym cukry: 55.91 g; WW: 26.40 Por; Potas: 2533.00 mg; Wapń: 507.09 mg; Fosfor: 813.72 mg; Żelazo: 7.54 mg; Magnez: 166.67 mg;

wtorek 2025-01-21			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Jablko gotowane 1szt ,			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1770.71 kcal; Białko ogółem: 39.88 g; Tłuszcz ogółem: 85.86 g; Węglowodany ogółem: 222.45 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 2.90 g; Sód: 244.11 mg; Błonnik: 23.99 g; W tym cukry: 48.40 g; WW: 22.31 Por; Potas: 1905.80 mg; Wapń: 134.56 mg; Fosfor: 410.37 mg; Żelazo: 4.97 mg; Magnez: 96.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa kapuśniak z białej i kiszanej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 400g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Masło sztukowe 10g 2szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1770.32 kcal; Białko ogółem: 58.28 g; Tłuszcz ogółem: 51.75 g; Węglowodany ogółem: 235.75 g; Kw. tł. nasycone: 5.42 g; Sól: 0.72 g; Sód: 277.04 mg; Błonnik: 17.69 g; W tym cukry: 12.36 g; WW: 23.66 Por; Potas: 1666.71 mg; Wapń: 112.07 mg; Fosfor: 392.35 mg; Żelazo: 3.43 mg; Magnez: 97.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ketchup 30g , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2647.73 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz ogółem: 85.73 g; Węglowodany ogółem: 329.78 g; Kw. tł. nasycone: 21.56 g; Sól: 8.47 g; Sód: 2915.65 mg; Błonnik: 40.37 g; W tym cukry: 81.22 g; WW: 32.95 Por; Potas: 4515.75 mg; Wapń: 719.84 mg; Fosfor: 1517.00 mg; Żelazo: 15.70 mg; Magnez: 448.25 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ketchup 30g , Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2327.83 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz ogółem: 82.93 g; Węglowodany ogółem: 271.36 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 8.55 g; Sód: 2939.80 mg; Błonnik: 38.96 g; W tym cukry: 52.43 g; WW: 27.22 Por; Potas: 4067.90 mg; Wapń: 634.84 mg; Fosfor: 1402.45 mg; Żelazo: 14.43 mg; Magnez: 410.10 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2110.84 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz ogółem: 48.88 g; Węglowodany ogółem: 289.76 g; Kw. tł. nasycone: 14.53 g; Sól: 3.38 g; Sód: 1207.29 mg; Błonnik: 23.71 g; W tym cukry: 50.27 g; WW: 29.22 Por; Potas: 3640.39 mg; Wapń: 586.42 mg; Fosfor: 1061.81 mg; Żelazo: 11.41 mg; Magnez: 268.09 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2006.54 kcal; Białko ogółem: 81.20 g; Tłuszcz ogółem: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1209.69 mg; Błonnik: 22.85 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 29.45 Por; Potas: 3769.79 mg; Wapń: 598.82 mg; Fosfor: 1077.91 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 274.99 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1685.84 kcal; Białko ogółem: 51.20 g; Tłuszcz ogółem: 44.78 g; Węglowodany ogółem: 225.20 g; Kw. tł. nasycone: 10.02 g; Sól: 1.10 g; Sód: 337.44 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 56.60 g; WW: 22.68 Por; Potas: 3060.64 mg; Wapń: 249.92 mg; Fosfor: 563.36 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 163.84 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2140.97 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 320.98 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.91 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 103.01 g; WW: 32.39 Por; Potas: 4097.05 mg; Wapń: 692.26 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g, Pomidor b/skóry 90g,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g, Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g, Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Sok owocowy 200ml,

Wartości odżywcze: Kcal: 2080.94 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz ogółem: 48.20 g; Węglowodany ogółem: 292.10 g; Kw. tł. nasycone: 14.58 g; Sól: 3.38 g; Sód: 1209.69 mg; Błonnik: 22.85 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 29.45 Por; Potas: 3769.79 mg; Wapń: 598.82 mg; Fosfor: 1077.91 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 274.99 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g, Pomidor b/skóry 90g,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g, Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g, Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Sok owocowy 200ml,

Wartości odżywcze: Kcal: 2258.53 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz ogółem: 54.76 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1274.17 mg; Błonnik: 23.65 g; W tym cukry: 77.96 g; WW: 29.99 Por; Potas: 3999.30 mg; Wapń: 761.52 mg; Fosfor: 1336.30 mg; Żelazo: 12.54 mg; Magnez: 305.44 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g, Pomidor b/skóry 50g,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g, Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g, Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Sok owocowy 200ml,

Wartości odżywcze: Kcal: 1774.40 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz ogółem: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 242.13 g; Kw. tł. nasycone: 9.52 g; Sól: 3.08 g; Sód: 1088.09 mg; Błonnik: 19.33 g; W tym cukry: 56.43 g; WW: 24.41 Por; Potas: 3025.76 mg; Wapń: 271.66 mg; Fosfor: 692.09 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 192.49 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g, Pomidor b/skóry 90g,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze B/ML 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g, Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g, Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Sok owocowy 200ml,

Wartości odżywcze: Kcal: 1946.19 kcal; Białko ogółem: 64.70 g; Tłuszcz ogółem: 53.12 g; Węglowodany ogółem: 257.47 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 1.36 g; Sód: 399.54 mg; Błonnik: 24.88 g; W tym cukry: 68.81 g; WW: 25.91 Por; Potas: 3386.14 mg; Wapń: 546.27 mg; Fosfor: 757.26 mg; Żelazo: 8.03 mg; Magnez: 188.69 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt, Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g, Pomidor b/skóry 90g,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (<i>JAJ</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g, Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt, Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt, Szyunka delikatna drobiowa 30g, Salata masłowa 10g,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Sok owocowy 200ml,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.54 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz ogółem: 66.04 g; Węglowodany ogółem: 257.78 g; Kw. tł. nasycone: 14.62 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1200.54 mg; Błonnik: 21.11 g; W tym cukry: 58.63 g; WW: 26.01 Por; Potas: 3303.44 mg; Wapń: 262.82 mg; Fosfor: 718.46 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 203.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica wieprzowa 40g , Salata maslowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (JAJ), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jablkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1761.84 kcal; Białko ogółem: 54.22 g; Tłuszcz ogółem: 72.60 g; Węglowodany ogółem: 227.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.51 g; Sól: 1.58 g; Sód: 260.84 mg; Błonnik: 24.76 g; W tym cukry: 54.79 g; WW: 22.95 Por; Potas: 2973.64 mg; Wapń: 187.07 mg; Fosfor: 436.36 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 153.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ketchup 30g , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2647.73 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz ogółem: 85.73 g; Węglowodany ogółem: 329.78 g; Kw. tł. nasycone: 21.56 g; Sól: 8.47 g; Sód: 2915.65 mg; Błonnik: 40.37 g; W tym cukry: 81.22 g; WW: 32.95 Por; Potas: 4515.75 mg; Wapń: 719.84 mg; Fosfor: 1517.00 mg; Żelazo: 15.70 mg; Magnez: 448.25 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ketchup 30g , Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2327.83 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz ogółem: 82.93 g; Węglowodany ogółem: 271.36 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 8.55 g; Sód: 2939.80 mg; Błonnik: 38.96 g; W tym cukry: 52.43 g; WW: 27.22 Por; Potas: 4067.90 mg; Wapń: 634.84 mg; Fosfor: 1402.45 mg; Żelazo: 14.43 mg; Magnez: 410.10 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2110.84 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz ogółem: 48.88 g; Węglowodany ogółem: 289.76 g; Kw. tł. nasycone: 14.53 g; Sól: 3.38 g; Sód: 1207.29 mg; Błonnik: 23.71 g; W tym cukry: 50.27 g; WW: 29.22 Por; Potas: 3640.39 mg; Wapń: 586.42 mg; Fosfor: 1061.81 mg; Żelazo: 11.41 mg; Magnez: 268.09 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2006.54 kcal; Białko ogółem: 81.20 g; Tłuszcz ogółem: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1209.69 mg; Błonnik: 22.85 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 29.45 Por; Potas: 3769.79 mg; Wapń: 598.82 mg; Fosfor: 1077.91 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 274.99 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1685.84 kcal; Białko ogółem: 51.20 g; Tłuszcz ogółem: 44.78 g; Węglowodany ogółem: 225.20 g; Kw. tł. nasycone: 10.02 g; Sól: 1.10 g; Sód: 337.44 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 56.60 g; WW: 22.68 Por; Potas: 3060.64 mg; Wapń: 249.92 mg; Fosfor: 563.36 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 163.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2140.97 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 320.98 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.91 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 103.01 g; WW: 32.39 Por; Potas: 4097.05 mg; Wapń: 692.26 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2080.94 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz ogółem: 48.20 g; Węglowodany ogółem: 292.10 g; Kw. tł. nasycone: 14.58 g; Sól: 3.38 g; Sód: 1209.69 mg; Błonnik: 22.85 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 29.45 Por; Potas: 3769.79 mg; Wapń: 598.82 mg; Fosfor: 1077.91 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 274.99 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2258.53 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz ogółem: 54.76 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1274.17 mg; Błonnik: 23.65 g; W tym cukry: 77.96 g; WW: 29.99 Por; Potas: 3999.30 mg; Wapń: 761.52 mg; Fosfor: 1336.30 mg; Żelazo: 12.54 mg; Magnez: 305.44 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1774.40 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz ogółem: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 242.13 g; Kw. tł. nasycone: 9.52 g; Sól: 3.08 g; Sód: 1088.09 mg; Błonnik: 19.33 g; W tym cukry: 56.43 g; WW: 24.41 Por; Potas: 3025.76 mg; Wapń: 271.66 mg; Fosfor: 692.09 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 192.49 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze B/GLU 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1946.19 kcal; Białko ogółem: 64.70 g; Tłuszcz ogółem: 53.12 g; Węglowodany ogółem: 257.47 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 1.36 g; Sód: 399.54 mg; Błonnik: 24.88 g; W tym cukry: 68.81 g; WW: 25.91 Por; Potas: 3386.14 mg; Wapń: 546.27 mg; Fosfor: 757.26 mg; Żelazo: 8.03 mg; Magnez: 188.69 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (<i>JAJ</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.54 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz ogółem: 66.04 g; Węglowodany ogółem: 257.78 g; Kw. tł. nasycone: 14.62 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1200.54 mg; Błonnik: 21.11 g; W tym cukry: 58.63 g; WW: 26.01 Por; Potas: 3303.44 mg; Wapń: 262.82 mg; Fosfor: 718.46 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 203.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica wieprzowa 40g , Salata maslowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (JAJ), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jablkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1761.84 kcal; Białko ogółem: 54.22 g; Tłuszcz ogółem: 72.60 g; Węglowodany ogółem: 227.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.51 g; Sól: 1.58 g; Sód: 260.84 mg; Błonnik: 24.76 g; W tym cukry: 54.79 g; WW: 22.95 Por; Potas: 2973.64 mg; Wapń: 187.07 mg; Fosfor: 436.36 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 153.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ketchup 30g , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2647.73 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz ogółem: 85.73 g; Węglowodany ogółem: 329.78 g; Kw. tł. nasycone: 21.56 g; Sól: 8.47 g; Sód: 2915.65 mg; Błonnik: 40.37 g; W tym cukry: 81.22 g; WW: 32.95 Por; Potas: 4515.75 mg; Wapń: 719.84 mg; Fosfor: 1517.00 mg; Żelazo: 15.70 mg; Magnez: 448.25 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ketchup 30g , Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2327.83 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz ogółem: 82.93 g; Węglowodany ogółem: 271.36 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 8.55 g; Sód: 2939.80 mg; Błonnik: 38.96 g; W tym cukry: 52.43 g; WW: 27.22 Por; Potas: 4067.90 mg; Wapń: 634.84 mg; Fosfor: 1402.45 mg; Żelazo: 14.43 mg; Magnez: 410.10 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2110.84 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz ogółem: 48.88 g; Węglowodany ogółem: 289.76 g; Kw. tł. nasycone: 14.53 g; Sól: 3.38 g; Sód: 1207.29 mg; Błonnik: 23.71 g; W tym cukry: 50.27 g; WW: 29.22 Por; Potas: 3640.39 mg; Wapń: 586.42 mg; Fosfor: 1061.81 mg; Żelazo: 11.41 mg; Magnez: 268.09 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2006.54 kcal; Białko ogółem: 81.20 g; Tłuszcz ogółem: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1209.69 mg; Błonnik: 22.85 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 29.45 Por; Potas: 3769.79 mg; Wapń: 598.82 mg; Fosfor: 1077.91 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 274.99 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1685.84 kcal; Białko ogółem: 51.20 g; Tłuszcz ogółem: 44.78 g; Węglowodany ogółem: 225.20 g; Kw. tł. nasycone: 10.02 g; Sól: 1.10 g; Sód: 337.44 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 56.60 g; WW: 22.68 Por; Potas: 3060.64 mg; Wapń: 249.92 mg; Fosfor: 563.36 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 163.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (GLU , MLE), Herbata z cukrem 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (MLE),	Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2140.97 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 320.98 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.91 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 103.01 g; WW: 32.39 Por; Potas: 4097.05 mg; Wapń: 692.26 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ , MLE), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2080.94 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz ogółem: 48.20 g; Węglowodany ogółem: 292.10 g; Kw. tł. nasycone: 14.58 g; Sól: 3.38 g; Sód: 1209.69 mg; Błonnik: 22.85 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 29.45 Por; Potas: 3769.79 mg; Wapń: 598.82 mg; Fosfor: 1077.91 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 274.99 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 100g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ , MLE), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2258.53 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz ogółem: 54.76 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1274.17 mg; Błonnik: 23.65 g; W tym cukry: 77.96 g; WW: 29.99 Por; Potas: 3999.30 mg; Wapń: 761.52 mg; Fosfor: 1336.30 mg; Żelazo: 12.54 mg; Magnez: 305.44 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ , MLE), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1774.40 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz ogółem: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 242.13 g; Kw. tł. nasycone: 9.52 g; Sól: 3.08 g; Sód: 1088.09 mg; Błonnik: 19.33 g; W tym cukry: 56.43 g; WW: 24.41 Por; Potas: 3025.76 mg; Wapń: 271.66 mg; Fosfor: 692.09 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 192.49 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ , MLE), Pulpet wieprzowy gotowany na parze B/GLU 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1946.19 kcal; Białko ogółem: 64.70 g; Tłuszcz ogółem: 53.12 g; Węglowodany ogółem: 257.47 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 1.36 g; Sód: 399.54 mg; Błonnik: 24.88 g; W tym cukry: 68.81 g; WW: 25.91 Por; Potas: 3386.14 mg; Wapń: 546.27 mg; Fosfor: 757.26 mg; Żelazo: 8.03 mg; Magnez: 188.69 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Twaróg 40g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (JAJ), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.54 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz ogółem: 66.04 g; Węglowodany ogółem: 257.78 g; Kw. tł. nasycone: 14.62 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1200.54 mg; Błonnik: 21.11 g; W tym cukry: 58.63 g; WW: 26.01 Por; Potas: 3303.44 mg; Wapń: 262.82 mg; Fosfor: 718.46 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 203.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica wieprzowa 40g , Salata maslowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (JAJ), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jablkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1761.84 kcal; Białko ogółem: 54.22 g; Tłuszcz ogółem: 72.60 g; Węglowodany ogółem: 227.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.51 g; Sól: 1.58 g; Sód: 260.84 mg; Błonnik: 24.76 g; W tym cukry: 54.79 g; WW: 22.95 Por; Potas: 2973.64 mg; Wapń: 187.07 mg; Fosfor: 436.36 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 153.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ketchup 30g , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2647.73 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz ogółem: 85.73 g; Węglowodany ogółem: 329.78 g; Kw. tł. nasycone: 21.56 g; Sól: 8.47 g; Sód: 2915.65 mg; Błonnik: 40.37 g; W tym cukry: 81.22 g; WW: 32.95 Por; Potas: 4515.75 mg; Wapń: 719.84 mg; Fosfor: 1517.00 mg; Żelazo: 15.70 mg; Magnez: 448.25 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ketchup 30g , Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2327.83 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz ogółem: 82.93 g; Węglowodany ogółem: 271.36 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 8.55 g; Sód: 2939.80 mg; Błonnik: 38.96 g; W tym cukry: 52.43 g; WW: 27.22 Por; Potas: 4067.90 mg; Wapń: 634.84 mg; Fosfor: 1402.45 mg; Żelazo: 14.43 mg; Magnez: 410.10 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2110.84 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz ogółem: 48.88 g; Węglowodany ogółem: 289.76 g; Kw. tł. nasycone: 14.53 g; Sól: 3.38 g; Sód: 1207.29 mg; Błonnik: 23.71 g; W tym cukry: 50.27 g; WW: 29.22 Por; Potas: 3640.39 mg; Wapń: 586.42 mg; Fosfor: 1061.81 mg; Żelazo: 11.41 mg; Magnez: 268.09 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2006.54 kcal; Białko ogółem: 81.20 g; Tłuszcz ogółem: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1209.69 mg; Błonnik: 22.85 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 29.45 Por; Potas: 3769.79 mg; Wapń: 598.82 mg; Fosfor: 1077.91 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 274.99 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1685.84 kcal; Białko ogółem: 51.20 g; Tłuszcz ogółem: 44.78 g; Węglowodany ogółem: 225.20 g; Kw. tł. nasycone: 10.02 g; Sól: 1.10 g; Sód: 337.44 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 56.60 g; WW: 22.68 Por; Potas: 3060.64 mg; Wapń: 249.92 mg; Fosfor: 563.36 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 163.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (GLU , MLE), Herbata z cukrem 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (MLE),		Podwieczerek: Budyń płynny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2140.97 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 320.98 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.91 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 103.01 g; WW: 32.39 Por; Potas: 4097.05 mg; Wapń: 692.26 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ , MLE), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2080.94 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz ogółem: 48.20 g; Węglowodany ogółem: 292.10 g; Kw. tł. nasycone: 14.58 g; Sól: 3.38 g; Sód: 1209.69 mg; Błonnik: 22.85 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 29.45 Por; Potas: 3769.79 mg; Wapń: 598.82 mg; Fosfor: 1077.91 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 274.99 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 100g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ , MLE), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2258.53 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz ogółem: 54.76 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1274.17 mg; Błonnik: 23.65 g; W tym cukry: 77.96 g; WW: 29.99 Por; Potas: 3999.30 mg; Wapń: 761.52 mg; Fosfor: 1336.30 mg; Żelazo: 12.54 mg; Magnez: 305.44 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ , MLE), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1774.40 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz ogółem: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 242.13 g; Kw. tł. nasycone: 9.52 g; Sól: 3.08 g; Sód: 1088.09 mg; Błonnik: 19.33 g; W tym cukry: 56.43 g; WW: 24.41 Por; Potas: 3025.76 mg; Wapń: 271.66 mg; Fosfor: 692.09 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 192.49 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ , MLE), Pulpet wieprzowy gotowany na parze B/GLU 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1946.19 kcal; Białko ogółem: 64.70 g; Tłuszcz ogółem: 53.12 g; Węglowodany ogółem: 257.47 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 1.36 g; Sód: 399.54 mg; Błonnik: 24.88 g; W tym cukry: 68.81 g; WW: 25.91 Por; Potas: 3386.14 mg; Wapń: 546.27 mg; Fosfor: 757.26 mg; Żelazo: 8.03 mg; Magnez: 188.69 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Twaróg 40g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (JAJ), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.54 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz ogółem: 66.04 g; Węglowodany ogółem: 257.78 g; Kw. tł. nasycone: 14.62 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1200.54 mg; Błonnik: 21.11 g; W tym cukry: 58.63 g; WW: 26.01 Por; Potas: 3303.44 mg; Wapń: 262.82 mg; Fosfor: 718.46 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 203.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,			Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1947.84 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz ogółem: 41.28 g; Węglowodany ogółem: 271.59 g; Kw. tł. nasycone: 13.78 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1888.75 mg; Błonnik: 34.25 g; W tym cukry: 64.63 g; WW: 27.16 Por; Potas: 3647.59 mg; Wapń: 660.27 mg; Fosfor: 1106.40 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 359.67 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml (<i>JAJ</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2070.74 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz ogółem: 47.80 g; Węglowodany ogółem: 291.12 g; Kw. tł. nasycone: 14.34 g; Sól: 3.36 g; Sód: 1199.91 mg; Błonnik: 22.85 g; W tym cukry: 70.59 g; WW: 29.35 Por; Potas: 3741.59 mg; Wapń: 574.82 mg; Fosfor: 1060.71 mg; Żelazo: 11.86 mg; Magnez: 272.58 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2335.12 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz ogółem: 54.07 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; Kw. tł. nasycone: 4.63 g; Sól: 1.12 g; Sód: 446.54 mg; Błonnik: 27.29 g; W tym cukry: 80.35 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4688.90 mg; Wapń: 194.24 mg; Fosfor: 1394.22 mg; Żelazo: 8.58 mg; Magnez: 299.98 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml (<i>JAJ</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2070.74 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz ogółem: 47.80 g; Węglowodany ogółem: 291.12 g; Kw. tł. nasycone: 14.34 g; Sól: 3.36 g; Sód: 1199.91 mg; Błonnik: 22.85 g; W tym cukry: 70.59 g; WW: 29.35 Por; Potas: 3741.59 mg; Wapń: 574.82 mg; Fosfor: 1060.71 mg; Żelazo: 11.86 mg; Magnez: 272.58 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2006.54 kcal; Białko ogółem: 81.20 g; Tłuszcz ogółem: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1209.69 mg; Błonnik: 22.85 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 29.45 Por; Potas: 3769.79 mg; Wapń: 598.82 mg; Fosfor: 1077.91 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 274.99 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2044.51 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.30 g; Węglowodany ogółem: 280.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1322.54 mg; Błonnik: 26.04 g; W tym cukry: 53.59 g; WW: 28.19 Por; Potas: 3721.34 mg; Wapń: 592.32 mg; Fosfor: 956.16 mg; Żelazo: 10.90 mg; Magnez: 240.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica wieprzowa 40g , Salata maslowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (JAJ), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jablkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1761.84 kcal; Białko ogółem: 54.22 g; Tłuszcz ogółem: 72.60 g; Węglowodany ogółem: 227.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.51 g; Sól: 1.58 g; Sód: 260.84 mg; Błonnik: 24.76 g; W tym cukry: 54.79 g; WW: 22.95 Por; Potas: 2973.64 mg; Wapń: 187.07 mg; Fosfor: 436.36 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 153.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ketchup 30g , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2647.73 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz ogółem: 85.73 g; Węglowodany ogółem: 329.78 g; Kw. tł. nasycone: 21.56 g; Sól: 8.47 g; Sód: 2915.65 mg; Błonnik: 40.37 g; W tym cukry: 81.22 g; WW: 32.95 Por; Potas: 4515.75 mg; Wapń: 719.84 mg; Fosfor: 1517.00 mg; Żelazo: 15.70 mg; Magnez: 448.25 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ketchup 30g , Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2327.83 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz ogółem: 82.93 g; Węglowodany ogółem: 271.36 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 8.55 g; Sód: 2939.80 mg; Błonnik: 38.96 g; W tym cukry: 52.43 g; WW: 27.22 Por; Potas: 4067.90 mg; Wapń: 634.84 mg; Fosfor: 1402.45 mg; Żelazo: 14.43 mg; Magnez: 410.10 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2110.84 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz ogółem: 48.88 g; Węglowodany ogółem: 289.76 g; Kw. tł. nasycone: 14.53 g; Sól: 3.38 g; Sód: 1207.29 mg; Błonnik: 23.71 g; W tym cukry: 50.27 g; WW: 29.22 Por; Potas: 3640.39 mg; Wapń: 586.42 mg; Fosfor: 1061.81 mg; Żelazo: 11.41 mg; Magnez: 268.09 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2006.54 kcal; Białko ogółem: 81.20 g; Tłuszcz ogółem: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1209.69 mg; Błonnik: 22.85 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 29.45 Por; Potas: 3769.79 mg; Wapń: 598.82 mg; Fosfor: 1077.91 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 274.99 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1685.84 kcal; Białko ogółem: 51.20 g; Tłuszcz ogółem: 44.78 g; Węglowodany ogółem: 225.20 g; Kw. tł. nasycone: 10.02 g; Sól: 1.10 g; Sód: 337.44 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 56.60 g; WW: 22.68 Por; Potas: 3060.64 mg; Wapń: 249.92 mg; Fosfor: 563.36 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 163.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2140.97 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 320.98 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.91 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 103.01 g; WW: 32.39 Por; Potas: 4097.05 mg; Wapń: 692.26 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Pakowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2080.94 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz ogółem: 48.20 g; Węglowodany ogółem: 292.10 g; Kw. tł. nasycone: 14.58 g; Sól: 3.38 g; Sód: 1209.69 mg; Błonnik: 22.85 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 29.45 Por; Potas: 3769.79 mg; Wapń: 598.82 mg; Fosfor: 1077.91 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 274.99 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2258.53 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz ogółem: 54.76 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1274.17 mg; Błonnik: 23.65 g; W tym cukry: 77.96 g; WW: 29.99 Por; Potas: 3999.30 mg; Wapń: 761.52 mg; Fosfor: 1336.30 mg; Żelazo: 12.54 mg; Magnez: 305.44 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1774.40 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz ogółem: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 242.13 g; Kw. tł. nasycone: 9.52 g; Sól: 3.08 g; Sód: 1088.09 mg; Błonnik: 19.33 g; W tym cukry: 56.43 g; WW: 24.41 Por; Potas: 3025.76 mg; Wapń: 271.66 mg; Fosfor: 692.09 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 192.49 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze B/GLU 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1946.19 kcal; Białko ogółem: 64.70 g; Tłuszcz ogółem: 53.12 g; Węglowodany ogółem: 257.47 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 1.36 g; Sód: 399.54 mg; Błonnik: 24.88 g; W tym cukry: 68.81 g; WW: 25.91 Por; Potas: 3386.14 mg; Wapń: 546.27 mg; Fosfor: 757.26 mg; Żelazo: 8.03 mg; Magnez: 188.69 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (<i>JAJ</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.54 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz ogółem: 66.04 g; Węglowodany ogółem: 257.78 g; Kw. tł. nasycone: 14.62 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1200.54 mg; Błonnik: 21.11 g; W tym cukry: 58.63 g; WW: 26.01 Por; Potas: 3303.44 mg; Wapń: 262.82 mg; Fosfor: 718.46 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 203.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica wieprzowa 40g , Salata maslowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (JAJ), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jablkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1761.84 kcal; Białko ogółem: 54.22 g; Tłuszcz ogółem: 72.60 g; Węglowodany ogółem: 227.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.51 g; Sól: 1.58 g; Sód: 260.84 mg; Błonnik: 24.76 g; W tym cukry: 54.79 g; WW: 22.95 Por; Potas: 2973.64 mg; Wapń: 187.07 mg; Fosfor: 436.36 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 153.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ketchup 30g , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2647.73 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz ogółem: 85.73 g; Węglowodany ogółem: 329.78 g; Kw. tł. nasycone: 21.56 g; Sól: 8.47 g; Sód: 2915.65 mg; Błonnik: 40.37 g; W tym cukry: 81.22 g; WW: 32.95 Por; Potas: 4515.75 mg; Wapń: 719.84 mg; Fosfor: 1517.00 mg; Żelazo: 15.70 mg; Magnez: 448.25 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ketchup 30g , Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2327.83 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz ogółem: 82.93 g; Węglowodany ogółem: 271.36 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 8.55 g; Sód: 2939.80 mg; Błonnik: 38.96 g; W tym cukry: 52.43 g; WW: 27.22 Por; Potas: 4067.90 mg; Wapń: 634.84 mg; Fosfor: 1402.45 mg; Żelazo: 14.43 mg; Magnez: 410.10 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2110.84 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz ogółem: 48.88 g; Węglowodany ogółem: 289.76 g; Kw. tł. nasycone: 14.53 g; Sól: 3.38 g; Sód: 1207.29 mg; Błonnik: 23.71 g; W tym cukry: 50.27 g; WW: 29.22 Por; Potas: 3640.39 mg; Wapń: 586.42 mg; Fosfor: 1061.81 mg; Żelazo: 11.41 mg; Magnez: 268.09 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2006.54 kcal; Białko ogółem: 81.20 g; Tłuszcz ogółem: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1209.69 mg; Błonnik: 22.85 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 29.45 Por; Potas: 3769.79 mg; Wapń: 598.82 mg; Fosfor: 1077.91 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 274.99 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1685.84 kcal; Białko ogółem: 51.20 g; Tłuszcz ogółem: 44.78 g; Węglowodany ogółem: 225.20 g; Kw. tł. nasycone: 10.02 g; Sól: 1.10 g; Sód: 337.44 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 56.60 g; WW: 22.68 Por; Potas: 3060.64 mg; Wapń: 249.92 mg; Fosfor: 563.36 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 163.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2140.97 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 320.98 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.91 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 103.01 g; WW: 32.39 Por; Potas: 4097.05 mg; Wapń: 692.26 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2080.94 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz ogółem: 48.20 g; Węglowodany ogółem: 292.10 g; Kw. tł. nasycone: 14.58 g; Sól: 3.38 g; Sód: 1209.69 mg; Błonnik: 22.85 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 29.45 Por; Potas: 3769.79 mg; Wapń: 598.82 mg; Fosfor: 1077.91 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 274.99 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2258.53 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz ogółem: 54.76 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1274.17 mg; Błonnik: 23.65 g; W tym cukry: 77.96 g; WW: 29.99 Por; Potas: 3999.30 mg; Wapń: 761.52 mg; Fosfor: 1336.30 mg; Żelazo: 12.54 mg; Magnez: 305.44 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1774.40 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz ogółem: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 242.13 g; Kw. tł. nasycone: 9.52 g; Sól: 3.08 g; Sód: 1088.09 mg; Błonnik: 19.33 g; W tym cukry: 56.43 g; WW: 24.41 Por; Potas: 3025.76 mg; Wapń: 271.66 mg; Fosfor: 692.09 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 192.49 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze B/GLU 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1946.19 kcal; Białko ogółem: 64.70 g; Tłuszcz ogółem: 53.12 g; Węglowodany ogółem: 257.47 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 1.36 g; Sód: 399.54 mg; Błonnik: 24.88 g; W tym cukry: 68.81 g; WW: 25.91 Por; Potas: 3386.14 mg; Wapń: 546.27 mg; Fosfor: 757.26 mg; Żelazo: 8.03 mg; Magnez: 188.69 mg;

środa 2025-01-22			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (<i>JAJ</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Salatką z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.54 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz ogółem: 66.04 g; Węglowodany ogółem: 257.78 g; Kw. tł. nasycone: 14.62 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1200.54 mg; Błonnik: 21.11 g; W tym cukry: 58.63 g; WW: 26.01 Por; Potas: 3303.44 mg; Wapń: 262.82 mg; Fosfor: 718.46 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 203.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-22		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica wieprzowa 40g , Salata maslowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (JAJ), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jablkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,			
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1761.84 kcal; Białko ogółem: 54.22 g; Tłuszcz ogółem: 72.60 g; Węglowodany ogółem: 227.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.51 g; Sól: 1.58 g; Sód: 260.84 mg; Błonnik: 24.76 g; W tym cukry: 54.79 g; WW: 22.95 Por; Potas: 2973.64 mg; Wapń: 187.07 mg; Fosfor: 436.36 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 153.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-22	Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny	
	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE</i>), Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło sztukowe 10g 2szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1756.71 kcal; Białko ogółem: 63.79 g; Tłuszcz ogółem: 51.74 g; Węglowodany ogółem: 228.85 g; Kw. tł. nasycone: 7.07 g; Sól: 1.06 g; Sód: 329.08 mg; Błonnik: 20.35 g; W tym cukry: 15.94 g; WW: 23.04 Por; Potas: 2283.47 mg; Wapń: 166.17 mg; Fosfor: 527.49 mg; Żelazo: 6.01 mg; Magnez: 143.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2277.14 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz ogółem: 44.79 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; Kw. tł. nasycone: 16.71 g; Sól: 6.56 g; Sód: 2058.77 mg; Błonnik: 37.60 g; W tym cukry: 73.76 g; WW: 33.81 Por; Potas: 3019.70 mg; Wapń: 879.43 mg; Fosfor: 1277.41 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 277.02 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (<i>GLU</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2029.29 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz ogółem: 45.06 g; Węglowodany ogółem: 289.05 g; Kw. tł. nasycone: 14.74 g; Sól: 6.89 g; Sód: 2180.87 mg; Błonnik: 43.59 g; W tym cukry: 50.37 g; WW: 29.12 Por; Potas: 2984.80 mg; Wapń: 877.13 mg; Fosfor: 1390.11 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 362.57 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2211.16 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz ogółem: 47.88 g; Węglowodany ogółem: 343.43 g; Kw. tł. nasycone: 19.65 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 34.51 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowia		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.88 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz ogółem: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; Kw. tł. nasycone: 19.08 g; Sól: 4.61 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyńni) 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyńni) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyńni) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 27.19 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2563.58 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz ogółem: 72.41 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; Kw. tł. nasycone: 31.82 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1554.82 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 69.44 g; WW: 33.07 Por; Potas: 4152.60 mg; Wapń: 642.81 mg; Fosfor: 1464.40 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 281.23 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.51 kcal; Białko ogółem: 59.57 g; Tłuszcz ogółem: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 272.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.36 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1107.85 mg; Błonnik: 18.05 g; W tym cukry: 44.21 g; WW: 27.30 Por; Potas: 2790.86 mg; Wapń: 193.83 mg; Fosfor: 726.93 mg; Żelazo: 7.42 mg; Magnez: 183.06 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.08 kcal; Białko ogółem: 56.82 g; Tłuszcz ogółem: 54.54 g; Węglowodany ogółem: 302.16 g; Kw. tł. nasycone: 18.41 g; Sól: 2.72 g; Sód: 528.82 mg; Błonnik: 27.39 g; W tym cukry: 63.26 g; WW: 30.28 Por; Potas: 3438.60 mg; Wapń: 500.31 mg; Fosfor: 832.30 mg; Żelazo: 6.37 mg; Magnez: 196.38 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana b/ml 300ml , Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bulka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.69 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz ogółem: 53.47 g; Węglowodany ogółem: 297.00 g; Kw. tł. nasycone: 10.04 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1153.30 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 52.22 g; WW: 29.85 Por; Potas: 3516.62 mg; Wapń: 193.51 mg; Fosfor: 871.98 mg; Żelazo: 8.90 mg; Magnez: 223.68 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z fasolą 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Kalafor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2099.71 kcal; Białko ogółem: 59.77 g; Tłuszcz ogółem: 51.16 g; Węglowodany ogółem: 311.84 g; Kw. tł. nasycone: 24.05 g; Sól: 5.90 g; Sód: 2307.07 mg; Błonnik: 37.11 g; W tym cukry: 61.87 g; WW: 31.23 Por; Potas: 3272.16 mg; Wapń: 890.85 mg; Fosfor: 1258.30 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 307.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1287.64 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.02 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.57 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.97 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 17.65 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 27.86 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1287.64 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.02 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.88 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz ogółem: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; Kw. tł. nasycone: 19.08 g; Sól: 4.61 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2190.75 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 49.93 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; Kw. tł. nasycone: 19.07 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1459.30 mg; Błonnik: 31.62 g; W tym cukry: 58.75 g; WW: 32.22 Por; Potas: 3723.59 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 1186.19 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 314.89 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana b/ml 300ml , Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Rukola 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1842.99 kcal; Białko ogółem: 58.17 g; Tłuszcz ogółem: 60.90 g; Węglowodany ogółem: 271.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.54 g; Sól: 2.78 g; Sód: 281.40 mg; Błonnik: 27.13 g; W tym cukry: 49.41 g; WW: 27.28 Por; Potas: 3245.42 mg; Wapń: 157.11 mg; Fosfor: 692.58 mg; Żelazo: 6.24 mg; Magnez: 180.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2277.14 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz ogółem: 44.79 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; Kw. tł. nasycone: 16.71 g; Sól: 6.56 g; Sód: 2058.77 mg; Błonnik: 37.60 g; W tym cukry: 73.76 g; WW: 33.81 Por; Potas: 3019.70 mg; Wapń: 879.43 mg; Fosfor: 1277.41 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 277.02 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (<i>GLU</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2029.29 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz ogółem: 45.06 g; Węglowodany ogółem: 289.05 g; Kw. tł. nasycone: 14.74 g; Sól: 6.89 g; Sód: 2180.87 mg; Błonnik: 43.59 g; W tym cukry: 50.37 g; WW: 29.12 Por; Potas: 2984.80 mg; Wapń: 877.13 mg; Fosfor: 1390.11 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 362.57 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2211.16 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz ogółem: 47.88 g; Węglowodany ogółem: 343.43 g; Kw. tł. nasycone: 19.65 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 34.51 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.88 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz ogółem: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; Kw. tł. nasycone: 19.08 g; Sól: 4.61 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 27.19 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2563.58 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz ogółem: 72.41 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; Kw. tł. nasycone: 31.82 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1554.82 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 69.44 g; WW: 33.07 Por; Potas: 4152.60 mg; Wapń: 642.81 mg; Fosfor: 1464.40 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 281.23 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.51 kcal; Białko ogółem: 59.57 g; Tłuszcz ogółem: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 272.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.36 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1107.85 mg; Błonnik: 18.05 g; W tym cukry: 44.21 g; WW: 27.30 Por; Potas: 2790.86 mg; Wapń: 193.83 mg; Fosfor: 726.93 mg; Żelazo: 7.42 mg; Magnez: 183.06 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.08 kcal; Białko ogółem: 56.82 g; Tłuszcz ogółem: 54.54 g; Węglowodany ogółem: 302.16 g; Kw. tł. nasycone: 18.41 g; Sól: 2.72 g; Sód: 528.82 mg; Błonnik: 27.39 g; W tym cukry: 63.26 g; WW: 30.28 Por; Potas: 3438.60 mg; Wapń: 500.31 mg; Fosfor: 832.30 mg; Żelazo: 6.37 mg; Magnez: 196.38 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana b/ml 300ml , Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bulka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.69 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz ogółem: 53.47 g; Węglowodany ogółem: 297.00 g; Kw. tł. nasycone: 10.04 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1153.30 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 52.22 g; WW: 29.85 Por; Potas: 3516.62 mg; Wapń: 193.51 mg; Fosfor: 871.98 mg; Żelazo: 8.90 mg; Magnez: 223.68 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z fasolą 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Kalafor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2099.71 kcal; Białko ogółem: 59.77 g; Tłuszcz ogółem: 51.16 g; Węglowodany ogółem: 311.84 g; Kw. tł. nasycone: 24.05 g; Sól: 5.90 g; Sód: 2307.07 mg; Błonnik: 37.11 g; W tym cukry: 61.87 g; WW: 31.23 Por; Potas: 3272.16 mg; Wapń: 890.85 mg; Fosfor: 1258.30 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 307.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1287.64 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.02 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.57 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.97 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 17.65 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 27.86 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1287.64 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.02 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.88 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz ogółem: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; Kw. tł. nasycone: 19.08 g; Sól: 4.61 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2190.75 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 49.93 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; Kw. tł. nasycone: 19.07 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1459.30 mg; Błonnik: 31.62 g; W tym cukry: 58.75 g; WW: 32.22 Por; Potas: 3723.59 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 1186.19 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 314.89 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana b/ml 300ml , Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Rukola 10g ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1842.99 kcal; Białko ogółem: 58.17 g; Tłuszcz ogółem: 60.90 g; Węglowodany ogółem: 271.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.54 g; Sól: 2.78 g; Sód: 281.40 mg; Błonnik: 27.13 g; W tym cukry: 49.41 g; WW: 27.28 Por; Potas: 3245.42 mg; Wapń: 157.11 mg; Fosfor: 692.58 mg; Żelazo: 6.24 mg; Magnez: 180.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Kalaflor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2277.14 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz ogółem: 44.79 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; Kw. tł. nasycone: 16.71 g; Sól: 6.56 g; Sód: 2058.77 mg; Błonnik: 37.60 g; W tym cukry: 73.76 g; WW: 33.81 Por; Potas: 3019.70 mg; Wapń: 879.43 mg; Fosfor: 1277.41 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 277.02 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (<i>GLU</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalaflor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2029.29 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz ogółem: 45.06 g; Węglowodany ogółem: 289.05 g; Kw. tł. nasycone: 14.74 g; Sól: 6.89 g; Sód: 2180.87 mg; Błonnik: 43.59 g; W tym cukry: 50.37 g; WW: 29.12 Por; Potas: 2984.80 mg; Wapń: 877.13 mg; Fosfor: 1390.11 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 362.57 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2211.16 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz ogółem: 47.88 g; Węglowodany ogółem: 343.43 g; Kw. tł. nasycone: 19.65 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 34.51 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.88 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz ogółem: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; Kw. tł. nasycone: 19.08 g; Sól: 4.61 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 27.19 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-23			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2563.58 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz ogółem: 72.41 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; Kw. tł. nasycone: 31.82 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1554.82 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 69.44 g; WW: 33.07 Por; Potas: 4152.60 mg; Wapń: 642.81 mg; Fosfor: 1464.40 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 281.23 mg;

czwartek 2025-01-23			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,			Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.51 kcal; Białko ogółem: 59.57 g; Tłuszcz ogółem: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 272.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.36 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1107.85 mg; Błonnik: 18.05 g; W tym cukry: 44.21 g; WW: 27.30 Por; Potas: 2790.86 mg; Wapń: 193.83 mg; Fosfor: 726.93 mg; Żelazo: 7.42 mg; Magnez: 183.06 mg;

czwartek 2025-01-23			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.08 kcal; Białko ogółem: 56.82 g; Tłuszcz ogółem: 54.54 g; Węglowodany ogółem: 302.16 g; Kw. tł. nasycone: 18.41 g; Sól: 2.72 g; Sód: 528.82 mg; Błonnik: 27.39 g; W tym cukry: 63.26 g; WW: 30.28 Por; Potas: 3438.60 mg; Wapń: 500.31 mg; Fosfor: 832.30 mg; Żelazo: 6.37 mg; Magnez: 196.38 mg;

czwartek 2025-01-23			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ziemniaczana b/ml 300ml , Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 10g ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.69 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz ogółem: 53.47 g; Węglowodany ogółem: 297.00 g; Kw. tł. nasycone: 10.04 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1153.30 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 52.22 g; WW: 29.85 Por; Potas: 3516.62 mg; Wapń: 193.51 mg; Fosfor: 871.98 mg; Żelazo: 8.90 mg; Magnez: 223.68 mg;

czwartek 2025-01-23			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,			Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z fasolą 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Kalafor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2099.71 kcal; Białko ogółem: 59.77 g; Tłuszcz ogółem: 51.16 g; Węglowodany ogółem: 311.84 g; Kw. tł. nasycone: 24.05 g; Sól: 5.90 g; Sód: 2307.07 mg; Błonnik: 37.11 g; W tym cukry: 61.87 g; WW: 31.23 Por; Potas: 3272.16 mg; Wapń: 890.85 mg; Fosfor: 1258.30 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 307.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1287.64 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.02 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.57 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.97 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 17.65 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 27.86 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1287.64 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.02 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.88 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz ogółem: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; Kw. tł. nasycone: 19.08 g; Sól: 4.61 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2190.75 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 49.93 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; Kw. tł. nasycone: 19.07 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1459.30 mg; Błonnik: 31.62 g; W tym cukry: 58.75 g; WW: 32.22 Por; Potas: 3723.59 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 1186.19 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 314.89 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana b/ml 300ml , Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1842.99 kcal; Białko ogółem: 58.17 g; Tłuszcz ogółem: 60.90 g; Węglowodany ogółem: 271.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.54 g; Sól: 2.78 g; Sód: 281.40 mg; Błonnik: 27.13 g; W tym cukry: 49.41 g; WW: 27.28 Por; Potas: 3245.42 mg; Wapń: 157.11 mg; Fosfor: 692.58 mg; Żelazo: 6.24 mg; Magnez: 180.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2277.14 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz ogółem: 44.79 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; Kw. tł. nasycone: 16.71 g; Sól: 6.56 g; Sód: 2058.77 mg; Błonnik: 37.60 g; W tym cukry: 73.76 g; WW: 33.81 Por; Potas: 3019.70 mg; Wapń: 879.43 mg; Fosfor: 1277.41 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 277.02 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (<i>GLU</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2029.29 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz ogółem: 45.06 g; Węglowodany ogółem: 289.05 g; Kw. tł. nasycone: 14.74 g; Sól: 6.89 g; Sód: 2180.87 mg; Błonnik: 43.59 g; W tym cukry: 50.37 g; WW: 29.12 Por; Potas: 2984.80 mg; Wapń: 877.13 mg; Fosfor: 1390.11 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 362.57 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2211.16 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz ogółem: 47.88 g; Węglowodany ogółem: 343.43 g; Kw. tł. nasycone: 19.65 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 34.51 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.88 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz ogółem: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; Kw. tł. nasycone: 19.08 g; Sól: 4.61 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 27.19 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2563.58 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz ogółem: 72.41 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; Kw. tł. nasycone: 31.82 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1554.82 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 69.44 g; WW: 33.07 Por; Potas: 4152.60 mg; Wapń: 642.81 mg; Fosfor: 1464.40 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 281.23 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.51 kcal; Białko ogółem: 59.57 g; Tłuszcz ogółem: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 272.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.36 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1107.85 mg; Błonnik: 18.05 g; W tym cukry: 44.21 g; WW: 27.30 Por; Potas: 2790.86 mg; Wapń: 193.83 mg; Fosfor: 726.93 mg; Żelazo: 7.42 mg; Magnez: 183.06 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.08 kcal; Białko ogółem: 56.82 g; Tłuszcz ogółem: 54.54 g; Węglowodany ogółem: 302.16 g; Kw. tł. nasycone: 18.41 g; Sól: 2.72 g; Sód: 528.82 mg; Błonnik: 27.39 g; W tym cukry: 63.26 g; WW: 30.28 Por; Potas: 3438.60 mg; Wapń: 500.31 mg; Fosfor: 832.30 mg; Żelazo: 6.37 mg; Magnez: 196.38 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana b/ml 300ml , Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bulka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.69 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz ogółem: 53.47 g; Węglowodany ogółem: 297.00 g; Kw. tł. nasycone: 10.04 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1153.30 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 52.22 g; WW: 29.85 Por; Potas: 3516.62 mg; Wapń: 193.51 mg; Fosfor: 871.98 mg; Żelazo: 8.90 mg; Magnez: 223.68 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z fasolą 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Kalafor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2099.71 kcal; Białko ogółem: 59.77 g; Tłuszcz ogółem: 51.16 g; Węglowodany ogółem: 311.84 g; Kw. tł. nasycone: 24.05 g; Sól: 5.90 g; Sód: 2307.07 mg; Błonnik: 37.11 g; W tym cukry: 61.87 g; WW: 31.23 Por; Potas: 3272.16 mg; Wapń: 890.85 mg; Fosfor: 1258.30 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 307.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Kalaflor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2277.14 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz ogółem: 44.79 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; Kw. tł. nasycone: 16.71 g; Sól: 6.56 g; Sód: 2058.77 mg; Błonnik: 37.60 g; W tym cukry: 73.76 g; WW: 33.81 Por; Potas: 3019.70 mg; Wapń: 879.43 mg; Fosfor: 1277.41 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 277.02 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (<i>GLU</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalaflor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2029.29 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz ogółem: 45.06 g; Węglowodany ogółem: 289.05 g; Kw. tł. nasycone: 14.74 g; Sól: 6.89 g; Sód: 2180.87 mg; Błonnik: 43.59 g; W tym cukry: 50.37 g; WW: 29.12 Por; Potas: 2984.80 mg; Wapń: 877.13 mg; Fosfor: 1390.11 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 362.57 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2211.16 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz ogółem: 47.88 g; Węglowodany ogółem: 343.43 g; Kw. tł. nasycone: 19.65 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 34.51 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.88 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz ogółem: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; Kw. tł. nasycone: 19.08 g; Sól: 4.61 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyń) 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 27.19 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1287.64 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.02 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.57 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.97 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 17.65 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 27.86 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1287.64 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.02 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.88 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz ogółem: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; Kw. tł. nasycone: 19.08 g; Sól: 4.61 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2190.75 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 49.93 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; Kw. tł. nasycone: 19.07 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1459.30 mg; Błonnik: 31.62 g; W tym cukry: 58.75 g; WW: 32.22 Por; Potas: 3723.59 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 1186.19 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 314.89 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana b/ml 300ml , Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Salátka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Rukola 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1842.99 kcal; Białko ogółem: 58.17 g; Tłuszcz ogółem: 60.90 g; Węglowodany ogółem: 271.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.54 g; Sól: 2.78 g; Sód: 281.40 mg; Błonnik: 27.13 g; W tym cukry: 49.41 g; WW: 27.28 Por; Potas: 3245.42 mg; Wapń: 157.11 mg; Fosfor: 692.58 mg; Żelazo: 6.24 mg; Magnez: 180.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Kalaflor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2277.14 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz ogółem: 44.79 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; Kw. tł. nasycone: 16.71 g; Sól: 6.56 g; Sód: 2058.77 mg; Błonnik: 37.60 g; W tym cukry: 73.76 g; WW: 33.81 Por; Potas: 3019.70 mg; Wapń: 879.43 mg; Fosfor: 1277.41 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 277.02 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (<i>GLU</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalaflor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2029.29 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz ogółem: 45.06 g; Węglowodany ogółem: 289.05 g; Kw. tł. nasycone: 14.74 g; Sól: 6.89 g; Sód: 2180.87 mg; Błonnik: 43.59 g; W tym cukry: 50.37 g; WW: 29.12 Por; Potas: 2984.80 mg; Wapń: 877.13 mg; Fosfor: 1390.11 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 362.57 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2211.16 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz ogółem: 47.88 g; Węglowodany ogółem: 343.43 g; Kw. tł. nasycone: 19.65 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 34.51 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowia		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.88 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz ogółem: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; Kw. tł. nasycone: 19.08 g; Sól: 4.61 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 27.19 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2563.58 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz ogółem: 72.41 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; Kw. tł. nasycone: 31.82 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1554.82 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 69.44 g; WW: 33.07 Por; Potas: 4152.60 mg; Wapń: 642.81 mg; Fosfor: 1464.40 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 281.23 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.51 kcal; Białko ogółem: 59.57 g; Tłuszcz ogółem: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 272.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.36 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1107.85 mg; Błonnik: 18.05 g; W tym cukry: 44.21 g; WW: 27.30 Por; Potas: 2790.86 mg; Wapń: 193.83 mg; Fosfor: 726.93 mg; Żelazo: 7.42 mg; Magnez: 183.06 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.08 kcal; Białko ogółem: 56.82 g; Tłuszcz ogółem: 54.54 g; Węglowodany ogółem: 302.16 g; Kw. tł. nasycone: 18.41 g; Sól: 2.72 g; Sód: 528.82 mg; Błonnik: 27.39 g; W tym cukry: 63.26 g; WW: 30.28 Por; Potas: 3438.60 mg; Wapń: 500.31 mg; Fosfor: 832.30 mg; Żelazo: 6.37 mg; Magnez: 196.38 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana b/ml 300ml , Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bulka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.69 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz ogółem: 53.47 g; Węglowodany ogółem: 297.00 g; Kw. tł. nasycone: 10.04 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1153.30 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 52.22 g; WW: 29.85 Por; Potas: 3516.62 mg; Wapń: 193.51 mg; Fosfor: 871.98 mg; Żelazo: 8.90 mg; Magnez: 223.68 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z fasolą 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Kalafor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2099.71 kcal; Białko ogółem: 59.77 g; Tłuszcz ogółem: 51.16 g; Węglowodany ogółem: 311.84 g; Kw. tł. nasycone: 24.05 g; Sól: 5.90 g; Sód: 2307.07 mg; Błonnik: 37.11 g; W tym cukry: 61.87 g; WW: 31.23 Por; Potas: 3272.16 mg; Wapń: 890.85 mg; Fosfor: 1258.30 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 307.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1287.64 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.02 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.57 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g; Kw. tł. nasycone: 3.81 g; Sól: 0.97 g; Sód: 386.32 mg; Błonnik: 17.65 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 27.86 Por; Potas: 3661.42 mg; Wapń: 157.88 mg; Fosfor: 1123.30 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 242.24 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1287.64 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.02 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.88 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz ogółem: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; Kw. tł. nasycone: 19.08 g; Sól: 4.61 g; Sód: 1288.42 mg; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3768.60 mg; Wapń: 539.21 mg; Fosfor: 1061.60 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 250.03 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2190.75 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 49.93 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; Kw. tł. nasycone: 19.07 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1459.30 mg; Błonnik: 31.62 g; W tym cukry: 58.75 g; WW: 32.22 Por; Potas: 3723.59 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 1186.19 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 314.89 mg;

czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana b/ml 300ml , Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Salatką z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1842.99 kcal; Białko ogółem: 58.17 g; Tłuszcz ogółem: 60.90 g; Węglowodany ogółem: 271.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.54 g; Sól: 2.78 g; Sód: 281.40 mg; Błonnik: 27.13 g; W tym cukry: 49.41 g; WW: 27.28 Por; Potas: 3245.42 mg; Wapń: 157.11 mg; Fosfor: 692.58 mg; Żelazo: 6.24 mg; Magnez: 180.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23	Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny	
	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (MLE), Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (GLU), Ryż na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Bułka kajzerka 3szt (GLU, SOJ, MLE), Masło sztukowe 10g 2szt (MLE),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1800.48 kcal; Białko ogółem: 54.23 g; Tłuszcz ogółem: 44.85 g; Węglowodany ogółem: 264.21 g; Kw. tł. nasycone: 5.02 g; Sól: 0.60 g; Sód: 236.40 mg; Błonnik: 22.76 g; W tym cukry: 17.75 g; WW: 26.58 Por; Potas: 1983.50 mg; Wapń: 135.21 mg; Fosfor: 536.23 mg; Żelazo: 4.45 mg; Magnez: 114.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.06 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz ogółem: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.80 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1526.85 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 78.15 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3566.73 mg; Wapń: 693.08 mg; Fosfor: 1060.79 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 324.52 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1855.08 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz ogółem: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 270.26 g; Kw. tł. nasycone: 8.73 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1549.12 mg; Błonnik: 38.86 g; W tym cukry: 46.70 g; WW: 27.11 Por; Potas: 3622.99 mg; Wapń: 696.46 mg; Fosfor: 1138.96 mg; Żelazo: 12.84 mg; Magnez: 356.30 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1997.50 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1880.80 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz ogółem: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.20 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica wieprzowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1749.81 kcal; Białko ogółem: 57.69 g; Tłuszcz ogółem: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 270.08 g; Kw. tł. nasycone: 7.71 g; Sól: 1.83 g; Sód: 323.99 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 59.39 g; WW: 27.21 Por; Potas: 2525.35 mg; Wapń: 510.25 mg; Fosfor: 548.85 mg; Żelazo: 6.52 mg; Magnez: 178.79 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biskoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biskoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2180.34 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz ogółem: 44.99 g; Węglowodany ogółem: 296.35 g; Kw. tł. nasycone: 20.11 g; Sól: 5.61 g; Sód: 1286.13 mg; Błonnik: 23.03 g; W tym cukry: 66.12 g; WW: 29.86 Por; Potas: 2905.45 mg; Wapń: 662.71 mg; Fosfor: 960.63 mg; Żelazo: 9.09 mg; Magnez: 228.67 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1631.22 kcal; Białko ogółem: 69.87 g; Tłuszcz ogółem: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 251.79 g; Kw. tł. nasycone: 4.75 g; Sól: 3.43 g; Sód: 936.36 mg; Błonnik: 16.61 g; W tym cukry: 42.80 g; WW: 25.37 Por; Potas: 2076.36 mg; Wapń: 252.51 mg; Fosfor: 532.03 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 174.19 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1611.47 kcal; Białko ogółem: 54.32 g; Tłuszcz ogółem: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 249.93 g; Kw. tł. nasycone: 6.70 g; Sól: 1.68 g; Sód: 240.34 mg; Błonnik: 23.92 g; W tym cukry: 48.19 g; WW: 25.17 Por; Potas: 2223.39 mg; Wapń: 252.96 mg; Fosfor: 410.25 mg; Żelazo: 6.33 mg; Magnez: 152.89 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jablko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1713.95 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz ogółem: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 274.45 g; Kw. tł. nasycone: 7.64 g; Sól: 4.74 g; Sód: 975.17 mg; Błonnik: 23.34 g; W tym cukry: 63.09 g; WW: 27.69 Por; Potas: 2585.65 mg; Wapń: 229.25 mg; Fosfor: 477.95 mg; Żelazo: 9.00 mg; Magnez: 188.89 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.41 kcal; Białko ogółem: 63.63 g; Tłuszcz ogółem: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; Kw. tł. nasycone: 20.24 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1530.36 mg; Błonnik: 32.42 g; W tym cukry: 60.30 g; WW: 29.30 Por; Potas: 3114.03 mg; Wapń: 634.18 mg; Fosfor: 999.69 mg; Żelazo: 10.35 mg; Magnez: 281.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1098.78 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.05 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1098.78 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.05 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1880.80 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz ogółem: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.20 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1956.88 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz ogółem: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 287.71 g; Kw. tł. nasycone: 8.63 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1392.72 mg; Błonnik: 25.68 g; W tym cukry: 47.08 g; WW: 28.92 Por; Potas: 3302.89 mg; Wapń: 676.46 mg; Fosfor: 861.96 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 252.50 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopočka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1760.11 kcal; Białko ogółem: 49.66 g; Tłuszcz ogółem: 65.02 g; Węglowodany ogółem: 251.02 g; Kw. tł. nasycone: 9.01 g; Sól: 2.84 g; Sód: 216.95 mg; Błonnik: 26.90 g; W tym cukry: 60.64 g; WW: 25.28 Por; Potas: 2346.69 mg; Wapń: 197.15 mg; Fosfor: 319.83 mg; Żelazo: 6.66 mg; Magnez: 150.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.06 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz ogółem: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.80 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1526.85 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 78.15 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3566.73 mg; Wapń: 693.08 mg; Fosfor: 1060.79 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 324.52 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1855.08 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz ogółem: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 270.26 g; Kw. tł. nasycone: 8.73 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1549.12 mg; Błonnik: 38.86 g; W tym cukry: 46.70 g; WW: 27.11 Por; Potas: 3622.99 mg; Wapń: 696.46 mg; Fosfor: 1138.96 mg; Żelazo: 12.84 mg; Magnez: 356.30 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1997.50 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1880.80 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz ogółem: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.20 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica wieprzowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1749.81 kcal; Białko ogółem: 57.69 g; Tłuszcz ogółem: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 270.08 g; Kw. tł. nasycone: 7.71 g; Sól: 1.83 g; Sód: 323.99 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 59.39 g; WW: 27.21 Por; Potas: 2525.35 mg; Wapń: 510.25 mg; Fosfor: 548.85 mg; Żelazo: 6.52 mg; Magnez: 178.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2180.34 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz ogółem: 44.99 g; Węglowodany ogółem: 296.35 g; Kw. tł. nasycone: 20.11 g; Sól: 5.61 g; Sód: 1286.13 mg; Błonnik: 23.03 g; W tym cukry: 66.12 g; WW: 29.86 Por; Potas: 2905.45 mg; Wapń: 662.71 mg; Fosfor: 960.63 mg; Żelazo: 9.09 mg; Magnez: 228.67 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1631.22 kcal; Białko ogółem: 69.87 g; Tłuszcz ogółem: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 251.79 g; Kw. tł. nasycone: 4.75 g; Sól: 3.43 g; Sód: 936.36 mg; Błonnik: 16.61 g; W tym cukry: 42.80 g; WW: 25.37 Por; Potas: 2076.36 mg; Wapń: 252.51 mg; Fosfor: 532.03 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 174.19 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1611.47 kcal; Białko ogółem: 54.32 g; Tłuszcz ogółem: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 249.93 g; Kw. tł. nasycone: 6.70 g; Sól: 1.68 g; Sód: 240.34 mg; Błonnik: 23.92 g; W tym cukry: 48.19 g; WW: 25.17 Por; Potas: 2223.39 mg; Wapń: 252.96 mg; Fosfor: 410.25 mg; Żelazo: 6.33 mg; Magnez: 152.89 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopočka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1713.95 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz ogółem: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 274.45 g; Kw. tł. nasycone: 7.64 g; Sól: 4.74 g; Sód: 975.17 mg; Błonnik: 23.34 g; W tym cukry: 63.09 g; WW: 27.69 Por; Potas: 2585.65 mg; Wapń: 229.25 mg; Fosfor: 477.95 mg; Żelazo: 9.00 mg; Magnez: 188.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.41 kcal; Białko ogółem: 63.63 g; Tłuszcz ogółem: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; Kw. tł. nasycone: 20.24 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1530.36 mg; Błonnik: 32.42 g; W tym cukry: 60.30 g; WW: 29.30 Por; Potas: 3114.03 mg; Wapń: 634.18 mg; Fosfor: 999.69 mg; Żelazo: 10.35 mg; Magnez: 281.62 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1098.78 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.05 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1098.78 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.05 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1880.80 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz ogółem: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.20 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1956.88 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz ogółem: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 287.71 g; Kw. tł. nasycone: 8.63 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1392.72 mg; Błonnik: 25.68 g; W tym cukry: 47.08 g; WW: 28.92 Por; Potas: 3302.89 mg; Wapń: 676.46 mg; Fosfor: 861.96 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 252.50 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Salata maslowa 20g ,		Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (RYB), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Jablko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1760.11 kcal; Białko ogółem: 49.66 g; Tłuszcz ogółem: 65.02 g; Węglowodany ogółem: 251.02 g; Kw. tł. nasycone: 9.01 g; Sól: 2.84 g; Sód: 216.95 mg; Błonnik: 26.90 g; W tym cukry: 60.64 g; WW: 25.28 Por; Potas: 2346.69 mg; Wapń: 197.15 mg; Fosfor: 319.83 mg; Żelazo: 6.66 mg; Magnez: 150.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.06 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz ogółem: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.80 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1526.85 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 78.15 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3566.73 mg; Wapń: 693.08 mg; Fosfor: 1060.79 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 324.52 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1855.08 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz ogółem: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 270.26 g; Kw. tł. nasycone: 8.73 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1549.12 mg; Błonnik: 38.86 g; W tym cukry: 46.70 g; WW: 27.11 Por; Potas: 3622.99 mg; Wapń: 696.46 mg; Fosfor: 1138.96 mg; Żelazo: 12.84 mg; Magnez: 356.30 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1997.50 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1880.80 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz ogółem: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.20 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica wieprzowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1749.81 kcal; Białko ogółem: 57.69 g; Tłuszcz ogółem: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 270.08 g; Kw. tł. nasycone: 7.71 g; Sól: 1.83 g; Sód: 323.99 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 59.39 g; WW: 27.21 Por; Potas: 2525.35 mg; Wapń: 510.25 mg; Fosfor: 548.85 mg; Żelazo: 6.52 mg; Magnez: 178.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2180.34 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz ogółem: 44.99 g; Węglowodany ogółem: 296.35 g; Kw. tł. nasycone: 20.11 g; Sól: 5.61 g; Sód: 1286.13 mg; Błonnik: 23.03 g; W tym cukry: 66.12 g; WW: 29.86 Por; Potas: 2905.45 mg; Wapń: 662.71 mg; Fosfor: 960.63 mg; Żelazo: 9.09 mg; Magnez: 228.67 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1631.22 kcal; Białko ogółem: 69.87 g; Tłuszcz ogółem: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 251.79 g; Kw. tł. nasycone: 4.75 g; Sól: 3.43 g; Sód: 936.36 mg; Błonnik: 16.61 g; W tym cukry: 42.80 g; WW: 25.37 Por; Potas: 2076.36 mg; Wapń: 252.51 mg; Fosfor: 532.03 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 174.19 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1611.47 kcal; Białko ogółem: 54.32 g; Tłuszcz ogółem: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 249.93 g; Kw. tł. nasycone: 6.70 g; Sól: 1.68 g; Sód: 240.34 mg; Błonnik: 23.92 g; W tym cukry: 48.19 g; WW: 25.17 Por; Potas: 2223.39 mg; Wapń: 252.96 mg; Fosfor: 410.25 mg; Żelazo: 6.33 mg; Magnez: 152.89 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopočka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1713.95 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz ogółem: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 274.45 g; Kw. tł. nasycone: 7.64 g; Sól: 4.74 g; Sód: 975.17 mg; Błonnik: 23.34 g; W tym cukry: 63.09 g; WW: 27.69 Por; Potas: 2585.65 mg; Wapń: 229.25 mg; Fosfor: 477.95 mg; Żelazo: 9.00 mg; Magnez: 188.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.41 kcal; Białko ogółem: 63.63 g; Tłuszcz ogółem: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; Kw. tł. nasycone: 20.24 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1530.36 mg; Błonnik: 32.42 g; W tym cukry: 60.30 g; WW: 29.30 Por; Potas: 3114.03 mg; Wapń: 634.18 mg; Fosfor: 999.69 mg; Żelazo: 10.35 mg; Magnez: 281.62 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1098.78 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.05 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1098.78 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.05 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1880.80 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz ogółem: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.20 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1956.88 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz ogółem: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 287.71 g; Kw. tł. nasycone: 8.63 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1392.72 mg; Błonnik: 25.68 g; W tym cukry: 47.08 g; WW: 28.92 Por; Potas: 3302.89 mg; Wapń: 676.46 mg; Fosfor: 861.96 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 252.50 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (RYB), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jablko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1760.11 kcal; Białko ogółem: 49.66 g; Tłuszcz ogółem: 65.02 g; Węglowodany ogółem: 251.02 g; Kw. tł. nasycone: 9.01 g; Sól: 2.84 g; Sód: 216.95 mg; Błonnik: 26.90 g; W tym cukry: 60.64 g; WW: 25.28 Por; Potas: 2346.69 mg; Wapń: 197.15 mg; Fosfor: 319.83 mg; Żelazo: 6.66 mg; Magnez: 150.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.06 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz ogółem: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.80 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1526.85 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 78.15 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3566.73 mg; Wapń: 693.08 mg; Fosfor: 1060.79 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 324.52 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1855.08 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz ogółem: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 270.26 g; Kw. tł. nasycone: 8.73 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1549.12 mg; Błonnik: 38.86 g; W tym cukry: 46.70 g; WW: 27.11 Por; Potas: 3622.99 mg; Wapń: 696.46 mg; Fosfor: 1138.96 mg; Żelazo: 12.84 mg; Magnez: 356.30 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1997.50 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1880.80 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz ogółem: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.20 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica wieprzowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1749.81 kcal; Białko ogółem: 57.69 g; Tłuszcz ogółem: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 270.08 g; Kw. tł. nasycone: 7.71 g; Sól: 1.83 g; Sód: 323.99 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 59.39 g; WW: 27.21 Por; Potas: 2525.35 mg; Wapń: 510.25 mg; Fosfor: 548.85 mg; Żelazo: 6.52 mg; Magnez: 178.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2180.34 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz ogółem: 44.99 g; Węglowodany ogółem: 296.35 g; Kw. tł. nasycone: 20.11 g; Sól: 5.61 g; Sód: 1286.13 mg; Błonnik: 23.03 g; W tym cukry: 66.12 g; WW: 29.86 Por; Potas: 2905.45 mg; Wapń: 662.71 mg; Fosfor: 960.63 mg; Żelazo: 9.09 mg; Magnez: 228.67 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1631.22 kcal; Białko ogółem: 69.87 g; Tłuszcz ogółem: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 251.79 g; Kw. tł. nasycone: 4.75 g; Sól: 3.43 g; Sód: 936.36 mg; Błonnik: 16.61 g; W tym cukry: 42.80 g; WW: 25.37 Por; Potas: 2076.36 mg; Wapń: 252.51 mg; Fosfor: 532.03 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 174.19 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1611.47 kcal; Białko ogółem: 54.32 g; Tłuszcz ogółem: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 249.93 g; Kw. tł. nasycone: 6.70 g; Sól: 1.68 g; Sód: 240.34 mg; Błonnik: 23.92 g; W tym cukry: 48.19 g; WW: 25.17 Por; Potas: 2223.39 mg; Wapń: 252.96 mg; Fosfor: 410.25 mg; Żelazo: 6.33 mg; Magnez: 152.89 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopočka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1713.95 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz ogółem: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 274.45 g; Kw. tł. nasycone: 7.64 g; Sól: 4.74 g; Sód: 975.17 mg; Błonnik: 23.34 g; W tym cukry: 63.09 g; WW: 27.69 Por; Potas: 2585.65 mg; Wapń: 229.25 mg; Fosfor: 477.95 mg; Żelazo: 9.00 mg; Magnez: 188.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Salata maslowa 20g ,		Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (RYB), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Jablko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1760.11 kcal; Białko ogółem: 49.66 g; Tłuszcz ogółem: 65.02 g; Węglowodany ogółem: 251.02 g; Kw. tł. nasycone: 9.01 g; Sól: 2.84 g; Sód: 216.95 mg; Błonnik: 26.90 g; W tym cukry: 60.64 g; WW: 25.28 Por; Potas: 2346.69 mg; Wapń: 197.15 mg; Fosfor: 319.83 mg; Żelazo: 6.66 mg; Magnez: 150.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.06 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz ogółem: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.80 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1526.85 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 78.15 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3566.73 mg; Wapń: 693.08 mg; Fosfor: 1060.79 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 324.52 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1855.08 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz ogółem: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 270.26 g; Kw. tł. nasycone: 8.73 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1549.12 mg; Błonnik: 38.86 g; W tym cukry: 46.70 g; WW: 27.11 Por; Potas: 3622.99 mg; Wapń: 696.46 mg; Fosfor: 1138.96 mg; Żelazo: 12.84 mg; Magnez: 356.30 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1997.50 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1880.80 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz ogółem: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.20 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica wieprzowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1749.81 kcal; Białko ogółem: 57.69 g; Tłuszcz ogółem: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 270.08 g; Kw. tł. nasycone: 7.71 g; Sól: 1.83 g; Sód: 323.99 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 59.39 g; WW: 27.21 Por; Potas: 2525.35 mg; Wapń: 510.25 mg; Fosfor: 548.85 mg; Żelazo: 6.52 mg; Magnez: 178.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyń) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2180.34 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz ogółem: 44.99 g; Węglowodany ogółem: 296.35 g; Kw. tł. nasycone: 20.11 g; Sól: 5.61 g; Sód: 1286.13 mg; Błonnik: 23.03 g; W tym cukry: 66.12 g; WW: 29.86 Por; Potas: 2905.45 mg; Wapń: 662.71 mg; Fosfor: 960.63 mg; Żelazo: 9.09 mg; Magnez: 228.67 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1631.22 kcal; Białko ogółem: 69.87 g; Tłuszcz ogółem: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 251.79 g; Kw. tł. nasycone: 4.75 g; Sól: 3.43 g; Sód: 936.36 mg; Błonnik: 16.61 g; W tym cukry: 42.80 g; WW: 25.37 Por; Potas: 2076.36 mg; Wapń: 252.51 mg; Fosfor: 532.03 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 174.19 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1611.47 kcal; Białko ogółem: 54.32 g; Tłuszcz ogółem: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 249.93 g; Kw. tł. nasycone: 6.70 g; Sól: 1.68 g; Sód: 240.34 mg; Błonnik: 23.92 g; W tym cukry: 48.19 g; WW: 25.17 Por; Potas: 2223.39 mg; Wapń: 252.96 mg; Fosfor: 410.25 mg; Żelazo: 6.33 mg; Magnez: 152.89 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1713.95 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz ogółem: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 274.45 g; Kw. tł. nasycone: 7.64 g; Sól: 4.74 g; Sód: 975.17 mg; Błonnik: 23.34 g; W tym cukry: 63.09 g; WW: 27.69 Por; Potas: 2585.65 mg; Wapń: 229.25 mg; Fosfor: 477.95 mg; Żelazo: 9.00 mg; Magnez: 188.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.41 kcal; Białko ogółem: 63.63 g; Tłuszcz ogółem: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; Kw. tł. nasycone: 20.24 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1530.36 mg; Błonnik: 32.42 g; W tym cukry: 60.30 g; WW: 29.30 Por; Potas: 3114.03 mg; Wapń: 634.18 mg; Fosfor: 999.69 mg; Żelazo: 10.35 mg; Magnez: 281.62 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1098.78 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.05 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1098.78 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.05 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1880.80 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz ogółem: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.20 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1956.88 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz ogółem: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 287.71 g; Kw. tł. nasycone: 8.63 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1392.72 mg; Błonnik: 25.68 g; W tym cukry: 47.08 g; WW: 28.92 Por; Potas: 3302.89 mg; Wapń: 676.46 mg; Fosfor: 861.96 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 252.50 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (RYB), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jablko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1760.11 kcal; Białko ogółem: 49.66 g; Tłuszcz ogółem: 65.02 g; Węglowodany ogółem: 251.02 g; Kw. tł. nasycone: 9.01 g; Sól: 2.84 g; Sód: 216.95 mg; Błonnik: 26.90 g; W tym cukry: 60.64 g; WW: 25.28 Por; Potas: 2346.69 mg; Wapń: 197.15 mg; Fosfor: 319.83 mg; Żelazo: 6.66 mg; Magnez: 150.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.06 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz ogółem: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.80 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1526.85 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 78.15 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3566.73 mg; Wapń: 693.08 mg; Fosfor: 1060.79 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 324.52 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1855.08 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz ogółem: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 270.26 g; Kw. tł. nasycone: 8.73 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1549.12 mg; Błonnik: 38.86 g; W tym cukry: 46.70 g; WW: 27.11 Por; Potas: 3622.99 mg; Wapń: 696.46 mg; Fosfor: 1138.96 mg; Żelazo: 12.84 mg; Magnez: 356.30 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1997.50 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1880.80 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz ogółem: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.20 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica wieprzowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1749.81 kcal; Białko ogółem: 57.69 g; Tłuszcz ogółem: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 270.08 g; Kw. tł. nasycone: 7.71 g; Sól: 1.83 g; Sód: 323.99 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 59.39 g; WW: 27.21 Por; Potas: 2525.35 mg; Wapń: 510.25 mg; Fosfor: 548.85 mg; Żelazo: 6.52 mg; Magnez: 178.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyńni) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyńni) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2180.34 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz ogółem: 44.99 g; Węglowodany ogółem: 296.35 g; Kw. tł. nasycone: 20.11 g; Sól: 5.61 g; Sód: 1286.13 mg; Błonnik: 23.03 g; W tym cukry: 66.12 g; WW: 29.86 Por; Potas: 2905.45 mg; Wapń: 662.71 mg; Fosfor: 960.63 mg; Żelazo: 9.09 mg; Magnez: 228.67 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1631.22 kcal; Białko ogółem: 69.87 g; Tłuszcz ogółem: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 251.79 g; Kw. tł. nasycone: 4.75 g; Sól: 3.43 g; Sód: 936.36 mg; Błonnik: 16.61 g; W tym cukry: 42.80 g; WW: 25.37 Por; Potas: 2076.36 mg; Wapń: 252.51 mg; Fosfor: 532.03 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 174.19 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1611.47 kcal; Białko ogółem: 54.32 g; Tłuszcz ogółem: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 249.93 g; Kw. tł. nasycone: 6.70 g; Sól: 1.68 g; Sód: 240.34 mg; Błonnik: 23.92 g; W tym cukry: 48.19 g; WW: 25.17 Por; Potas: 2223.39 mg; Wapń: 252.96 mg; Fosfor: 410.25 mg; Żelazo: 6.33 mg; Magnez: 152.89 mg;

piątek 2025-01-24Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopočka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1713.95 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz ogółem: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 274.45 g; Kw. tł. nasycone: 7.64 g; Sól: 4.74 g; Sód: 975.17 mg; Błonnik: 23.34 g; W tym cukry: 63.09 g; WW: 27.69 Por; Potas: 2585.65 mg; Wapń: 229.25 mg; Fosfor: 477.95 mg; Żelazo: 9.00 mg; Magnez: 188.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.41 kcal; Białko ogółem: 63.63 g; Tłuszcz ogółem: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; Kw. tł. nasycone: 20.24 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1530.36 mg; Błonnik: 32.42 g; W tym cukry: 60.30 g; WW: 29.30 Por; Potas: 3114.03 mg; Wapń: 634.18 mg; Fosfor: 999.69 mg; Żelazo: 10.35 mg; Magnez: 281.62 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1098.78 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.05 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1098.78 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.05 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1880.80 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz ogółem: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.20 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1100.33 mg; Błonnik: 22.98 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2801.23 mg; Wapń: 580.43 mg; Fosfor: 782.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 219.06 mg;

piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1956.88 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz ogółem: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 287.71 g; Kw. tł. nasycone: 8.63 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1392.72 mg; Błonnik: 25.68 g; W tym cukry: 47.08 g; WW: 28.92 Por; Potas: 3302.89 mg; Wapń: 676.46 mg; Fosfor: 861.96 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 252.50 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-24		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (RYB), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jablko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1760.11 kcal; Białko ogółem: 49.66 g; Tłuszcz ogółem: 65.02 g; Węglowodany ogółem: 251.02 g; Kw. tł. nasycone: 9.01 g; Sól: 2.84 g; Sód: 216.95 mg; Błonnik: 26.90 g; W tym cukry: 60.64 g; WW: 25.28 Por; Potas: 2346.69 mg; Wapń: 197.15 mg; Fosfor: 319.83 mg; Żelazo: 6.66 mg; Magnez: 150.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-24	Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny	
	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 641.16 kcal; Białko ogółem: 34.40 g; Tłuszcz ogółem: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 101.50 g; Kw. tł. nasycone: 1.49 g; Sól: 0.87 g; Sód: 342.97 mg; Błonnik: 13.36 g; W tym cukry: 18.13 g; WW: 10.28 Por; Potas: 1825.11 mg; Wapń: 200.52 mg; Fosfor: 301.78 mg; Żelazo: 5.59 mg; Magnez: 132.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>SO2</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Sok owocowy 200ml , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2478.53 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz ogółem: 60.95 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; Kw. tł. nasycone: 22.07 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1823.36 mg; Błonnik: 38.86 g; W tym cukry: 83.61 g; WW: 32.78 Por; Potas: 4286.79 mg; Wapń: 978.11 mg; Fosfor: 1620.49 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 351.14 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>SO2</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2070.36 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz ogółem: 55.24 g; Węglowodany ogółem: 256.35 g; Kw. tł. nasycone: 18.39 g; Sól: 5.40 g; Sód: 1960.11 mg; Błonnik: 40.50 g; W tym cukry: 37.92 g; WW: 25.77 Por; Potas: 4203.47 mg; Wapń: 892.66 mg; Fosfor: 1669.21 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 406.17 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>SO2</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.22 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz ogółem: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 306.25 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1183.69 mg; Błonnik: 25.82 g; W tym cukry: 61.73 g; WW: 30.88 Por; Potas: 3663.80 mg; Wapń: 588.45 mg; Fosfor: 1180.99 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 252.19 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>SO2</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.33 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz ogółem: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; Kw. tł. nasycone: 11.11 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1191.85 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.35 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>SO2</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1779.11 kcal; Białko ogółem: 60.53 g; Tłuszcz ogółem: 43.97 g; Węglowodany ogółem: 243.23 g; Kw. tł. nasycone: 7.43 g; Sól: 1.02 g; Sód: 316.04 mg; Błonnik: 28.24 g; W tym cukry: 49.94 g; WW: 24.46 Por; Potas: 3283.98 mg; Wapń: 271.23 mg; Fosfor: 769.57 mg; Żelazo: 7.03 mg; Magnez: 186.55 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got owocem (mix g.budyńni) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyńni) 150ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2172.83 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz ogółem: 53.87 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; Kw. tł. nasycone: 17.73 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1673.26 mg; Błonnik: 35.94 g; W tym cukry: 61.93 g; WW: 29.05 Por; Potas: 4071.09 mg; Wapń: 955.61 mg; Fosfor: 1544.29 mg; Żelazo: 9.98 mg; Magnez: 323.94 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) b/soli 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (GLU), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.73 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz ogółem: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 3.35 g; Sód: 1190.46 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.34 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (GLU , JAJ , SOJ , MLE , ORZ , SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz ogółem: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.78 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.01 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) b/soli 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (GLU), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.73 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz ogółem: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 3.35 g; Sód: 1190.46 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.34 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.33 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz ogółem: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; Kw. tł. nasycone: 11.11 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1191.85 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.35 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Salata masłowa 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pomidor b/skóry 50g ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2119.34 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz ogółem: 52.09 g; Węglowodany ogółem: 272.25 g; Kw. tł. nasycone: 17.49 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1574.03 mg; Błonnik: 23.89 g; W tym cukry: 36.71 g; WW: 27.39 Por; Potas: 3762.68 mg; Wapń: 585.41 mg; Fosfor: 1251.18 mg; Żelazo: 8.40 mg; Magnez: 255.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.29 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz ogółem: 72.18 g; Węglowodany ogółem: 254.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 3.05 g; Sód: 309.71 mg; Błonnik: 29.83 g; W tym cukry: 49.53 g; WW: 25.61 Por; Potas: 3453.20 mg; Wapń: 214.48 mg; Fosfor: 737.60 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 193.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Sok owocowy 200ml , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2478.53 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz ogółem: 60.95 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; Kw. tł. nasycone: 22.07 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1823.36 mg; Błonnik: 38.86 g; W tym cukry: 83.61 g; WW: 32.78 Por; Potas: 4286.79 mg; Wapń: 978.11 mg; Fosfor: 1620.49 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 351.14 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2070.36 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz ogółem: 55.24 g; Węglowodany ogółem: 256.35 g; Kw. tł. nasycone: 18.39 g; Sól: 5.40 g; Sód: 1960.11 mg; Błonnik: 40.50 g; W tym cukry: 37.92 g; WW: 25.77 Por; Potas: 4203.47 mg; Wapń: 892.66 mg; Fosfor: 1669.21 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 406.17 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.22 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz ogółem: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 306.25 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1183.69 mg; Błonnik: 25.82 g; W tym cukry: 61.73 g; WW: 30.88 Por; Potas: 3663.80 mg; Wapń: 588.45 mg; Fosfor: 1180.99 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 252.19 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.33 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz ogółem: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; Kw. tł. nasycone: 11.11 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1191.85 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.35 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1779.11 kcal; Białko ogółem: 60.53 g; Tłuszcz ogółem: 43.97 g; Węglowodany ogółem: 243.23 g; Kw. tł. nasycone: 7.43 g; Sól: 1.02 g; Sód: 316.04 mg; Błonnik: 28.24 g; W tym cukry: 49.94 g; WW: 24.46 Por; Potas: 3283.98 mg; Wapń: 271.23 mg; Fosfor: 769.57 mg; Żelazo: 7.03 mg; Magnez: 186.55 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.73 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz ogółem: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 3.35 g; Sód: 1191.85 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.35 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2312.12 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz ogółem: 55.08 g; Węglowodany ogółem: 304.34 g; Kw. tł. nasycone: 14.76 g; Sól: 3.62 g; Sód: 1218.41 mg; Błonnik: 27.06 g; W tym cukry: 66.51 g; WW: 30.65 Por; Potas: 4022.02 mg; Wapń: 654.81 mg; Fosfor: 1338.94 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 266.02 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.58 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz ogółem: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 281.61 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1132.10 mg; Błonnik: 23.13 g; W tym cukry: 58.47 g; WW: 28.33 Por; Potas: 3538.09 mg; Wapń: 520.68 mg; Fosfor: 1150.51 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 231.60 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1857.59 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz ogółem: 47.47 g; Węglowodany ogółem: 244.15 g; Kw. tł. nasycone: 7.51 g; Sól: 1.16 g; Sód: 332.23 mg; Błonnik: 28.11 g; W tym cukry: 49.91 g; WW: 24.52 Por; Potas: 3382.78 mg; Wapń: 271.49 mg; Fosfor: 834.89 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 195.21 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.66 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz ogółem: 64.56 g; Węglowodany ogółem: 276.76 g; Kw. tł. nasycone: 11.24 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1181.53 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 52.36 g; WW: 27.89 Por; Potas: 3718.96 mg; Wapń: 250.12 mg; Fosfor: 913.32 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 235.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2172.83 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz ogółem: 53.87 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; Kw. tł. nasycone: 17.73 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1673.26 mg; Błonnik: 35.94 g; W tym cukry: 61.93 g; WW: 29.05 Por; Potas: 4071.09 mg; Wapń: 955.61 mg; Fosfor: 1544.29 mg; Żelazo: 9.98 mg; Magnez: 323.94 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) b/soli 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (GLU), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.73 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz ogółem: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 3.35 g; Sód: 1190.46 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.34 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (GLU , JAJ , SOJ , MLE , ORZ , SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz ogółem: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.78 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.01 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) b/soli 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (GLU), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.73 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz ogółem: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 3.35 g; Sód: 1190.46 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.34 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.33 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz ogółem: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; Kw. tł. nasycone: 11.11 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1191.85 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.35 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Sałata masłowa 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pomidor b/skóry 50g ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2119.34 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz ogółem: 52.09 g; Węglowodany ogółem: 272.25 g; Kw. tł. nasycone: 17.49 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1574.03 mg; Błonnik: 23.89 g; W tym cukry: 36.71 g; WW: 27.39 Por; Potas: 3762.68 mg; Wapń: 585.41 mg; Fosfor: 1251.18 mg; Żelazo: 8.40 mg; Magnez: 255.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.29 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz ogółem: 72.18 g; Węglowodany ogółem: 254.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 3.05 g; Sód: 309.71 mg; Błonnik: 29.83 g; W tym cukry: 49.53 g; WW: 25.61 Por; Potas: 3453.20 mg; Wapń: 214.48 mg; Fosfor: 737.60 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 193.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Sok owocowy 200ml , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2478.53 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz ogółem: 60.95 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; Kw. tł. nasycone: 22.07 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1823.36 mg; Błonnik: 38.86 g; W tym cukry: 83.61 g; WW: 32.78 Por; Potas: 4286.79 mg; Wapń: 978.11 mg; Fosfor: 1620.49 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 351.14 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2070.36 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz ogółem: 55.24 g; Węglowodany ogółem: 256.35 g; Kw. tł. nasycone: 18.39 g; Sól: 5.40 g; Sód: 1960.11 mg; Błonnik: 40.50 g; W tym cukry: 37.92 g; WW: 25.77 Por; Potas: 4203.47 mg; Wapń: 892.66 mg; Fosfor: 1669.21 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 406.17 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.22 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz ogółem: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 306.25 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1183.69 mg; Błonnik: 25.82 g; W tym cukry: 61.73 g; WW: 30.88 Por; Potas: 3663.80 mg; Wapń: 588.45 mg; Fosfor: 1180.99 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 252.19 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.33 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz ogółem: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; Kw. tł. nasycone: 11.11 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1191.85 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.35 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1779.11 kcal; Białko ogółem: 60.53 g; Tłuszcz ogółem: 43.97 g; Węglowodany ogółem: 243.23 g; Kw. tł. nasycone: 7.43 g; Sól: 1.02 g; Sód: 316.04 mg; Błonnik: 28.24 g; W tym cukry: 49.94 g; WW: 24.46 Por; Potas: 3283.98 mg; Wapń: 271.23 mg; Fosfor: 769.57 mg; Żelazo: 7.03 mg; Magnez: 186.55 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.73 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz ogółem: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 3.35 g; Sód: 1191.85 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.35 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2312.12 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz ogółem: 55.08 g; Węglowodany ogółem: 304.34 g; Kw. tł. nasycone: 14.76 g; Sól: 3.62 g; Sód: 1218.41 mg; Błonnik: 27.06 g; W tym cukry: 66.51 g; WW: 30.65 Por; Potas: 4022.02 mg; Wapń: 654.81 mg; Fosfor: 1338.94 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 266.02 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.58 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz ogółem: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 281.61 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1132.10 mg; Błonnik: 23.13 g; W tym cukry: 58.47 g; WW: 28.33 Por; Potas: 3538.09 mg; Wapń: 520.68 mg; Fosfor: 1150.51 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 231.60 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1857.59 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz ogółem: 47.47 g; Węglowodany ogółem: 244.15 g; Kw. tł. nasycone: 7.51 g; Sól: 1.16 g; Sód: 332.23 mg; Błonnik: 28.11 g; W tym cukry: 49.91 g; WW: 24.52 Por; Potas: 3382.78 mg; Wapń: 271.49 mg; Fosfor: 834.89 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 195.21 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.66 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz ogółem: 64.56 g; Węglowodany ogółem: 276.76 g; Kw. tł. nasycone: 11.24 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1181.53 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 52.36 g; WW: 27.89 Por; Potas: 3718.96 mg; Wapń: 250.12 mg; Fosfor: 913.32 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 235.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2172.83 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz ogółem: 53.87 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; Kw. tł. nasycone: 17.73 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1673.26 mg; Błonnik: 35.94 g; W tym cukry: 61.93 g; WW: 29.05 Por; Potas: 4071.09 mg; Wapń: 955.61 mg; Fosfor: 1544.29 mg; Żelazo: 9.98 mg; Magnez: 323.94 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) b/soli 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (GLU), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.73 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz ogółem: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 3.35 g; Sód: 1190.46 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.34 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (GLU , JAJ , SOJ , MLE , ORZ , SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz ogółem: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.78 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.01 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) b/soli 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (GLU), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.73 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz ogółem: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 3.35 g; Sód: 1190.46 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.34 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.33 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz ogółem: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; Kw. tł. nasycone: 11.11 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1191.85 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.35 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Sałata masłowa 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pomidor b/skóry 50g ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2119.34 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz ogółem: 52.09 g; Węglowodany ogółem: 272.25 g; Kw. tł. nasycone: 17.49 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1574.03 mg; Błonnik: 23.89 g; W tym cukry: 36.71 g; WW: 27.39 Por; Potas: 3762.68 mg; Wapń: 585.41 mg; Fosfor: 1251.18 mg; Żelazo: 8.40 mg; Magnez: 255.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.29 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz ogółem: 72.18 g; Węglowodany ogółem: 254.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 3.05 g; Sód: 309.71 mg; Błonnik: 29.83 g; W tym cukry: 49.53 g; WW: 25.61 Por; Potas: 3453.20 mg; Wapń: 214.48 mg; Fosfor: 737.60 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 193.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Sok owocowy 200ml , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2478.53 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz ogółem: 60.95 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; Kw. tł. nasycone: 22.07 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1823.36 mg; Błonnik: 38.86 g; W tym cukry: 83.61 g; WW: 32.78 Por; Potas: 4286.79 mg; Wapń: 978.11 mg; Fosfor: 1620.49 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 351.14 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2070.36 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz ogółem: 55.24 g; Węglowodany ogółem: 256.35 g; Kw. tł. nasycone: 18.39 g; Sól: 5.40 g; Sód: 1960.11 mg; Błonnik: 40.50 g; W tym cukry: 37.92 g; WW: 25.77 Por; Potas: 4203.47 mg; Wapń: 892.66 mg; Fosfor: 1669.21 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 406.17 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.22 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz ogółem: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 306.25 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1183.69 mg; Błonnik: 25.82 g; W tym cukry: 61.73 g; WW: 30.88 Por; Potas: 3663.80 mg; Wapń: 588.45 mg; Fosfor: 1180.99 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 252.19 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.33 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz ogółem: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; Kw. tł. nasycone: 11.11 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1191.85 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.35 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1779.11 kcal; Białko ogółem: 60.53 g; Tłuszcz ogółem: 43.97 g; Węglowodany ogółem: 243.23 g; Kw. tł. nasycone: 7.43 g; Sól: 1.02 g; Sód: 316.04 mg; Błonnik: 28.24 g; W tym cukry: 49.94 g; WW: 24.46 Por; Potas: 3283.98 mg; Wapń: 271.23 mg; Fosfor: 769.57 mg; Żelazo: 7.03 mg; Magnez: 186.55 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.73 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz ogółem: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 3.35 g; Sód: 1191.85 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.35 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2312.12 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz ogółem: 55.08 g; Węglowodany ogółem: 304.34 g; Kw. tł. nasycone: 14.76 g; Sól: 3.62 g; Sód: 1218.41 mg; Błonnik: 27.06 g; W tym cukry: 66.51 g; WW: 30.65 Por; Potas: 4022.02 mg; Wapń: 654.81 mg; Fosfor: 1338.94 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 266.02 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.58 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz ogółem: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 281.61 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1132.10 mg; Błonnik: 23.13 g; W tym cukry: 58.47 g; WW: 28.33 Por; Potas: 3538.09 mg; Wapń: 520.68 mg; Fosfor: 1150.51 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 231.60 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1857.59 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz ogółem: 47.47 g; Węglowodany ogółem: 244.15 g; Kw. tł. nasycone: 7.51 g; Sól: 1.16 g; Sód: 332.23 mg; Błonnik: 28.11 g; W tym cukry: 49.91 g; WW: 24.52 Por; Potas: 3382.78 mg; Wapń: 271.49 mg; Fosfor: 834.89 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 195.21 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.66 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz ogółem: 64.56 g; Węglowodany ogółem: 276.76 g; Kw. tł. nasycone: 11.24 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1181.53 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 52.36 g; WW: 27.89 Por; Potas: 3718.96 mg; Wapń: 250.12 mg; Fosfor: 913.32 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 235.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2172.83 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz ogółem: 53.87 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; Kw. tł. nasycone: 17.73 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1673.26 mg; Błonnik: 35.94 g; W tym cukry: 61.93 g; WW: 29.05 Por; Potas: 4071.09 mg; Wapń: 955.61 mg; Fosfor: 1544.29 mg; Żelazo: 9.98 mg; Magnez: 323.94 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) b/soli 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (GLU), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.73 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz ogółem: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 3.35 g; Sód: 1190.46 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.34 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (GLU , JAJ , SOJ , MLE , ORZ , SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz ogółem: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.78 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.01 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) b/soli 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (GLU), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.73 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz ogółem: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 3.35 g; Sód: 1190.46 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.34 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.33 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz ogółem: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; Kw. tł. nasycone: 11.11 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1191.85 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.35 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Sałata masłowa 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pomidor b/skóry 50g ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2119.34 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz ogółem: 52.09 g; Węglowodany ogółem: 272.25 g; Kw. tł. nasycone: 17.49 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1574.03 mg; Błonnik: 23.89 g; W tym cukry: 36.71 g; WW: 27.39 Por; Potas: 3762.68 mg; Wapń: 585.41 mg; Fosfor: 1251.18 mg; Żelazo: 8.40 mg; Magnez: 255.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.29 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz ogółem: 72.18 g; Węglowodany ogółem: 254.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 3.05 g; Sód: 309.71 mg; Błonnik: 29.83 g; W tym cukry: 49.53 g; WW: 25.61 Por; Potas: 3453.20 mg; Wapń: 214.48 mg; Fosfor: 737.60 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 193.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Sok owocowy 200ml , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2478.53 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz ogółem: 60.95 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; Kw. tł. nasycone: 22.07 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1823.36 mg; Błonnik: 38.86 g; W tym cukry: 83.61 g; WW: 32.78 Por; Potas: 4286.79 mg; Wapń: 978.11 mg; Fosfor: 1620.49 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 351.14 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2070.36 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz ogółem: 55.24 g; Węglowodany ogółem: 256.35 g; Kw. tł. nasycone: 18.39 g; Sól: 5.40 g; Sód: 1960.11 mg; Błonnik: 40.50 g; W tym cukry: 37.92 g; WW: 25.77 Por; Potas: 4203.47 mg; Wapń: 892.66 mg; Fosfor: 1669.21 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 406.17 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.22 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz ogółem: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 306.25 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1183.69 mg; Błonnik: 25.82 g; W tym cukry: 61.73 g; WW: 30.88 Por; Potas: 3663.80 mg; Wapń: 588.45 mg; Fosfor: 1180.99 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 252.19 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.33 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz ogółem: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; Kw. tł. nasycone: 11.11 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1191.85 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.35 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1779.11 kcal; Białko ogółem: 60.53 g; Tłuszcz ogółem: 43.97 g; Węglowodany ogółem: 243.23 g; Kw. tł. nasycone: 7.43 g; Sól: 1.02 g; Sód: 316.04 mg; Błonnik: 28.24 g; W tym cukry: 49.94 g; WW: 24.46 Por; Potas: 3283.98 mg; Wapń: 271.23 mg; Fosfor: 769.57 mg; Żelazo: 7.03 mg; Magnez: 186.55 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.73 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz ogółem: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 3.35 g; Sód: 1191.85 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.35 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2312.12 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz ogółem: 55.08 g; Węglowodany ogółem: 304.34 g; Kw. tł. nasycone: 14.76 g; Sól: 3.62 g; Sód: 1218.41 mg; Błonnik: 27.06 g; W tym cukry: 66.51 g; WW: 30.65 Por; Potas: 4022.02 mg; Wapń: 654.81 mg; Fosfor: 1338.94 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 266.02 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.58 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz ogółem: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 281.61 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1132.10 mg; Błonnik: 23.13 g; W tym cukry: 58.47 g; WW: 28.33 Por; Potas: 3538.09 mg; Wapń: 520.68 mg; Fosfor: 1150.51 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 231.60 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1857.59 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz ogółem: 47.47 g; Węglowodany ogółem: 244.15 g; Kw. tł. nasycone: 7.51 g; Sól: 1.16 g; Sód: 332.23 mg; Błonnik: 28.11 g; W tym cukry: 49.91 g; WW: 24.52 Por; Potas: 3382.78 mg; Wapń: 271.49 mg; Fosfor: 834.89 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 195.21 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.66 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz ogółem: 64.56 g; Węglowodany ogółem: 276.76 g; Kw. tł. nasycone: 11.24 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1181.53 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 52.36 g; WW: 27.89 Por; Potas: 3718.96 mg; Wapń: 250.12 mg; Fosfor: 913.32 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 235.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2172.83 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz ogółem: 53.87 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; Kw. tł. nasycone: 17.73 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1673.26 mg; Błonnik: 35.94 g; W tym cukry: 61.93 g; WW: 29.05 Por; Potas: 4071.09 mg; Wapń: 955.61 mg; Fosfor: 1544.29 mg; Żelazo: 9.98 mg; Magnez: 323.94 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) b/soli 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (GLU), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.73 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz ogółem: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 3.35 g; Sód: 1190.46 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.34 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (GLU , JAJ , SOJ , MLE , ORZ , SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz ogółem: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.78 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.01 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) b/soli 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (GLU), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.73 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz ogółem: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 3.35 g; Sód: 1190.46 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.34 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.33 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz ogółem: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; Kw. tł. nasycone: 11.11 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1191.85 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.35 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Sałata masłowa 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pomidor b/skóry 50g ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2119.34 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz ogółem: 52.09 g; Węglowodany ogółem: 272.25 g; Kw. tł. nasycone: 17.49 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1574.03 mg; Błonnik: 23.89 g; W tym cukry: 36.71 g; WW: 27.39 Por; Potas: 3762.68 mg; Wapń: 585.41 mg; Fosfor: 1251.18 mg; Żelazo: 8.40 mg; Magnez: 255.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.29 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz ogółem: 72.18 g; Węglowodany ogółem: 254.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 3.05 g; Sód: 309.71 mg; Błonnik: 29.83 g; W tym cukry: 49.53 g; WW: 25.61 Por; Potas: 3453.20 mg; Wapń: 214.48 mg; Fosfor: 737.60 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 193.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Sok owocowy 200ml , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2478.53 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz ogółem: 60.95 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; Kw. tł. nasycone: 22.07 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1823.36 mg; Błonnik: 38.86 g; W tym cukry: 83.61 g; WW: 32.78 Por; Potas: 4286.79 mg; Wapń: 978.11 mg; Fosfor: 1620.49 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 351.14 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2070.36 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz ogółem: 55.24 g; Węglowodany ogółem: 256.35 g; Kw. tł. nasycone: 18.39 g; Sól: 5.40 g; Sód: 1960.11 mg; Błonnik: 40.50 g; W tym cukry: 37.92 g; WW: 25.77 Por; Potas: 4203.47 mg; Wapń: 892.66 mg; Fosfor: 1669.21 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 406.17 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.22 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz ogółem: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 306.25 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1183.69 mg; Błonnik: 25.82 g; W tym cukry: 61.73 g; WW: 30.88 Por; Potas: 3663.80 mg; Wapń: 588.45 mg; Fosfor: 1180.99 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 252.19 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.33 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz ogółem: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; Kw. tł. nasycone: 11.11 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1191.85 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.35 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1779.11 kcal; Białko ogółem: 60.53 g; Tłuszcz ogółem: 43.97 g; Węglowodany ogółem: 243.23 g; Kw. tł. nasycone: 7.43 g; Sól: 1.02 g; Sód: 316.04 mg; Błonnik: 28.24 g; W tym cukry: 49.94 g; WW: 24.46 Por; Potas: 3283.98 mg; Wapń: 271.23 mg; Fosfor: 769.57 mg; Żelazo: 7.03 mg; Magnez: 186.55 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.73 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz ogółem: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 3.35 g; Sód: 1191.85 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.35 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2312.12 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz ogółem: 55.08 g; Węglowodany ogółem: 304.34 g; Kw. tł. nasycone: 14.76 g; Sól: 3.62 g; Sód: 1218.41 mg; Błonnik: 27.06 g; W tym cukry: 66.51 g; WW: 30.65 Por; Potas: 4022.02 mg; Wapń: 654.81 mg; Fosfor: 1338.94 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 266.02 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.58 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz ogółem: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 281.61 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1132.10 mg; Błonnik: 23.13 g; W tym cukry: 58.47 g; WW: 28.33 Por; Potas: 3538.09 mg; Wapń: 520.68 mg; Fosfor: 1150.51 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 231.60 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1857.59 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz ogółem: 47.47 g; Węglowodany ogółem: 244.15 g; Kw. tł. nasycone: 7.51 g; Sól: 1.16 g; Sód: 332.23 mg; Błonnik: 28.11 g; W tym cukry: 49.91 g; WW: 24.52 Por; Potas: 3382.78 mg; Wapń: 271.49 mg; Fosfor: 834.89 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 195.21 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.66 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz ogółem: 64.56 g; Węglowodany ogółem: 276.76 g; Kw. tł. nasycone: 11.24 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1181.53 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 52.36 g; WW: 27.89 Por; Potas: 3718.96 mg; Wapń: 250.12 mg; Fosfor: 913.32 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 235.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2172.83 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz ogółem: 53.87 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; Kw. tł. nasycone: 17.73 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1673.26 mg; Błonnik: 35.94 g; W tym cukry: 61.93 g; WW: 29.05 Por; Potas: 4071.09 mg; Wapń: 955.61 mg; Fosfor: 1544.29 mg; Żelazo: 9.98 mg; Magnez: 323.94 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) b/soli 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (GLU), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.73 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz ogółem: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 3.35 g; Sód: 1190.46 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.34 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (GLU , JAJ , SOJ , MLE , ORZ , SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz ogółem: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.78 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.01 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) b/soli 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (GLU), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.73 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz ogółem: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 3.35 g; Sód: 1190.46 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.34 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.33 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz ogółem: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; Kw. tł. nasycone: 11.11 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1191.85 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3951.44 mg; Wapń: 597.63 mg; Fosfor: 1202.41 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 260.35 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Sałata masłowa 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (MLE), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pomidor b/skóry 50g ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2119.34 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz ogółem: 52.09 g; Węglowodany ogółem: 272.25 g; Kw. tł. nasycone: 17.49 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1574.03 mg; Błonnik: 23.89 g; W tym cukry: 36.71 g; WW: 27.39 Por; Potas: 3762.68 mg; Wapń: 585.41 mg; Fosfor: 1251.18 mg; Żelazo: 8.40 mg; Magnez: 255.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-25		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.29 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz ogółem: 72.18 g; Węglowodany ogółem: 254.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 3.05 g; Sód: 309.71 mg; Błonnik: 29.83 g; W tym cukry: 49.53 g; WW: 25.61 Por; Potas: 3453.20 mg; Wapń: 214.48 mg; Fosfor: 737.60 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 193.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2479.68 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz ogółem: 50.50 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1297.99 mg; Błonnik: 41.31 g; W tym cukry: 82.49 g; WW: 34.36 Por; Potas: 4092.90 mg; Wapń: 563.74 mg; Fosfor: 1157.74 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 301.04 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2130.24 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz ogółem: 47.79 g; Węglowodany ogółem: 275.84 g; Kw. tł. nasycone: 10.45 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1340.54 mg; Błonnik: 42.82 g; W tym cukry: 45.38 g; WW: 27.68 Por; Potas: 4151.54 mg; Wapń: 567.50 mg; Fosfor: 1236.22 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 332.90 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2263.59 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1141.65 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.85 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.19 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz ogółem: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 329.66 g; Kw. tł. nasycone: 10.78 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1141.65 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.85 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.63 kcal; Białko ogółem: 55.74 g; Tłuszcz ogółem: 51.19 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 2.16 g; Sód: 371.81 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.72 Por; Potas: 2703.52 mg; Wapń: 419.98 mg; Fosfor: 608.26 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 147.01 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 100ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2427.07 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz ogółem: 72.88 g; Węglowodany ogółem: 320.79 g; Kw. tł. nasycone: 23.79 g; Sól: 1.57 g; Sód: 525.21 mg; Błonnik: 20.48 g; W tym cukry: 106.85 g; WW: 32.29 Por; Potas: 4109.75 mg; Wapń: 790.51 mg; Fosfor: 1405.93 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 283.34 mg;

niedziela 2025-01-26Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2263.59 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1141.65 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.85 mg;

niedziela 2025-01-26Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2331.28 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz ogółem: 47.72 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; Kw. tł. nasycone: 11.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1175.29 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 67.66 g; WW: 32.40 Por; Potas: 3469.02 mg; Wapń: 515.34 mg; Fosfor: 925.10 mg; Żelazo: 6.59 mg; Magnez: 194.33 mg;

niedziela 2025-01-26Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2166.41 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz ogółem: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 307.72 g; Kw. tł. nasycone: 9.94 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1118.20 mg; Błonnik: 22.84 g; W tym cukry: 60.89 g; WW: 30.92 Por; Potas: 2648.45 mg; Wapń: 403.22 mg; Fosfor: 687.43 mg; Żelazo: 4.63 mg; Magnez: 148.28 mg;

niedziela 2025-01-26Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem b/glutenowym 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1955.27 kcal; Białko ogółem: 62.16 g; Tłuszcz ogółem: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 286.69 g; Kw. tł. nasycone: 7.73 g; Sól: 1.67 g; Sód: 248.89 mg; Błonnik: 26.33 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 28.90 Por; Potas: 2954.09 mg; Wapń: 175.24 mg; Fosfor: 563.67 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 153.72 mg;

niedziela 2025-01-26Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.98 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1042.75 mg; Błonnik: 28.54 g; W tym cukry: 67.00 g; WW: 30.87 Por; Potas: 3131.52 mg; Wapń: 196.94 mg; Fosfor: 589.68 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 167.25 mg;

niedziela 2025-01-26Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem b/mięsa 300ml (<i>GLU</i>), Kotlet z kalaifora smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2238.80 kcal; Białko ogółem: 56.82 g; Tłuszcz ogółem: 48.35 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; Kw. tł. nasycone: 10.55 g; Sól: 3.29 g; Sód: 1159.64 mg; Błonnik: 39.07 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 33.97 Por; Potas: 3534.94 mg; Wapń: 577.80 mg; Fosfor: 951.62 mg; Żelazo: 9.52 mg; Magnez: 256.00 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Brokuł gotowany na parze b/soli 100g , Marchewka duszona z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2263.59 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1139.87 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2479.68 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz ogółem: 50.50 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1297.99 mg; Błonnik: 41.31 g; W tym cukry: 82.49 g; WW: 34.36 Por; Potas: 4092.90 mg; Wapń: 563.74 mg; Fosfor: 1157.74 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 301.04 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2130.24 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz ogółem: 47.79 g; Węglowodany ogółem: 275.84 g; Kw. tł. nasycone: 10.45 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1340.54 mg; Błonnik: 42.82 g; W tym cukry: 45.38 g; WW: 27.68 Por; Potas: 4151.54 mg; Wapń: 567.50 mg; Fosfor: 1236.22 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 332.90 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2263.59 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1141.65 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.85 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.19 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz ogółem: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 329.66 g; Kw. tł. nasycone: 10.78 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1141.65 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.85 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.63 kcal; Białko ogółem: 55.74 g; Tłuszcz ogółem: 51.19 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 2.16 g; Sód: 371.81 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.72 Por; Potas: 2703.52 mg; Wapń: 419.98 mg; Fosfor: 608.26 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 147.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),			Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 100ml (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2427.07 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz ogółem: 72.88 g; Węglowodany ogółem: 320.79 g; Kw. tł. nasycone: 23.79 g; Sól: 1.57 g; Sód: 525.21 mg; Błonnik: 20.48 g; W tym cukry: 106.85 g; WW: 32.29 Por; Potas: 4109.75 mg; Wapń: 790.51 mg; Fosfor: 1405.93 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 283.34 mg;

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2263.59 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1141.65 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.85 mg;

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2331.28 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz ogółem: 47.72 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; Kw. tł. nasycone: 11.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1175.29 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 67.66 g; WW: 32.40 Por; Potas: 3469.02 mg; Wapń: 515.34 mg; Fosfor: 925.10 mg; Żelazo: 6.59 mg; Magnez: 194.33 mg;

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2166.41 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz ogółem: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 307.72 g; Kw. tł. nasycone: 9.94 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1118.20 mg; Błonnik: 22.84 g; W tym cukry: 60.89 g; WW: 30.92 Por; Potas: 2648.45 mg; Wapń: 403.22 mg; Fosfor: 687.43 mg; Żelazo: 4.63 mg; Magnez: 148.28 mg;

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem b/glutenowym 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1955.27 kcal; Białko ogółem: 62.16 g; Tłuszcz ogółem: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 286.69 g; Kw. tł. nasycone: 7.73 g; Sól: 1.67 g; Sód: 248.89 mg; Błonnik: 26.33 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 28.90 Por; Potas: 2954.09 mg; Wapń: 175.24 mg; Fosfor: 563.67 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 153.72 mg;

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.98 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1042.75 mg; Błonnik: 28.54 g; W tym cukry: 67.00 g; WW: 30.87 Por; Potas: 3131.52 mg; Wapń: 196.94 mg; Fosfor: 589.68 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 167.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem b/mięsa 300ml (<i>GLU</i>), Kotlet z kalafiora smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2238.80 kcal; Białko ogółem: 56.82 g; Tłuszcz ogółem: 48.35 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; Kw. tł. nasycone: 10.55 g; Sól: 3.29 g; Sód: 1159.64 mg; Błonnik: 39.07 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 33.97 Por; Potas: 3534.94 mg; Wapń: 577.80 mg; Fosfor: 951.62 mg; Żelazo: 9.52 mg; Magnez: 256.00 mg;

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Brokuł gotowany na parze b/soli 100g , Marchewka duszona z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2263.59 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1139.87 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2479.68 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz ogółem: 50.50 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1297.99 mg; Błonnik: 41.31 g; W tym cukry: 82.49 g; WW: 34.36 Por; Potas: 4092.90 mg; Wapń: 563.74 mg; Fosfor: 1157.74 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 301.04 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2130.24 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz ogółem: 47.79 g; Węglowodany ogółem: 275.84 g; Kw. tł. nasycone: 10.45 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1340.54 mg; Błonnik: 42.82 g; W tym cukry: 45.38 g; WW: 27.68 Por; Potas: 4151.54 mg; Wapń: 567.50 mg; Fosfor: 1236.22 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 332.90 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2263.59 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1141.65 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.85 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.19 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz ogółem: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 329.66 g; Kw. tł. nasycone: 10.78 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1141.65 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.85 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.63 kcal; Białko ogółem: 55.74 g; Tłuszcz ogółem: 51.19 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 2.16 g; Sód: 371.81 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.72 Por; Potas: 2703.52 mg; Wapń: 419.98 mg; Fosfor: 608.26 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 147.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),			Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 100ml (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2427.07 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz ogółem: 72.88 g; Węglowodany ogółem: 320.79 g; Kw. tł. nasycone: 23.79 g; Sól: 1.57 g; Sód: 525.21 mg; Błonnik: 20.48 g; W tym cukry: 106.85 g; WW: 32.29 Por; Potas: 4109.75 mg; Wapń: 790.51 mg; Fosfor: 1405.93 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 283.34 mg;

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2263.59 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1141.65 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.85 mg;

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2331.28 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz ogółem: 47.72 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; Kw. tł. nasycone: 11.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1175.29 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 67.66 g; WW: 32.40 Por; Potas: 3469.02 mg; Wapń: 515.34 mg; Fosfor: 925.10 mg; Żelazo: 6.59 mg; Magnez: 194.33 mg;

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2166.41 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz ogółem: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 307.72 g; Kw. tł. nasycone: 9.94 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1118.20 mg; Błonnik: 22.84 g; W tym cukry: 60.89 g; WW: 30.92 Por; Potas: 2648.45 mg; Wapń: 403.22 mg; Fosfor: 687.43 mg; Żelazo: 4.63 mg; Magnez: 148.28 mg;

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem b/glutenowym 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1955.27 kcal; Białko ogółem: 62.16 g; Tłuszcz ogółem: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 286.69 g; Kw. tł. nasycone: 7.73 g; Sól: 1.67 g; Sód: 248.89 mg; Błonnik: 26.33 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 28.90 Por; Potas: 2954.09 mg; Wapń: 175.24 mg; Fosfor: 563.67 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 153.72 mg;

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.98 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1042.75 mg; Błonnik: 28.54 g; W tym cukry: 67.00 g; WW: 30.87 Por; Potas: 3131.52 mg; Wapń: 196.94 mg; Fosfor: 589.68 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 167.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem b/mięsa 300ml (<i>GLU</i>), Kotlet z kalafiora smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2238.80 kcal; Białko ogółem: 56.82 g; Tłuszcz ogółem: 48.35 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; Kw. tł. nasycone: 10.55 g; Sól: 3.29 g; Sód: 1159.64 mg; Błonnik: 39.07 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 33.97 Por; Potas: 3534.94 mg; Wapń: 577.80 mg; Fosfor: 951.62 mg; Żelazo: 9.52 mg; Magnez: 256.00 mg;

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Brokuł gotowany na parze b/soli 100g , Marchewka duszona z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2263.59 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1139.87 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2479.68 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz ogółem: 50.50 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1297.99 mg; Błonnik: 41.31 g; W tym cukry: 82.49 g; WW: 34.36 Por; Potas: 4092.90 mg; Wapń: 563.74 mg; Fosfor: 1157.74 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 301.04 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2130.24 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz ogółem: 47.79 g; Węglowodany ogółem: 275.84 g; Kw. tł. nasycone: 10.45 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1340.54 mg; Błonnik: 42.82 g; W tym cukry: 45.38 g; WW: 27.68 Por; Potas: 4151.54 mg; Wapń: 567.50 mg; Fosfor: 1236.22 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 332.90 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2263.59 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1141.65 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.85 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.19 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz ogółem: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 329.66 g; Kw. tł. nasycone: 10.78 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1141.65 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.85 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.63 kcal; Białko ogółem: 55.74 g; Tłuszcz ogółem: 51.19 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 2.16 g; Sód: 371.81 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.72 Por; Potas: 2703.52 mg; Wapń: 419.98 mg; Fosfor: 608.26 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 147.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 100ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2427.07 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz ogółem: 72.88 g; Węglowodany ogółem: 320.79 g; Kw. tł. nasycone: 23.79 g; Sól: 1.57 g; Sód: 525.21 mg; Błonnik: 20.48 g; W tym cukry: 106.85 g; WW: 32.29 Por; Potas: 4109.75 mg; Wapń: 790.51 mg; Fosfor: 1405.93 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 283.34 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2263.59 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1141.65 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.85 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2331.28 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz ogółem: 47.72 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; Kw. tł. nasycone: 11.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1175.29 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 67.66 g; WW: 32.40 Por; Potas: 3469.02 mg; Wapń: 515.34 mg; Fosfor: 925.10 mg; Żelazo: 6.59 mg; Magnez: 194.33 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2166.41 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz ogółem: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 307.72 g; Kw. tł. nasycone: 9.94 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1118.20 mg; Błonnik: 22.84 g; W tym cukry: 60.89 g; WW: 30.92 Por; Potas: 2648.45 mg; Wapń: 403.22 mg; Fosfor: 687.43 mg; Żelazo: 4.63 mg; Magnez: 148.28 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem b/glutenowym 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1955.27 kcal; Białko ogółem: 62.16 g; Tłuszcz ogółem: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 286.69 g; Kw. tł. nasycone: 7.73 g; Sól: 1.67 g; Sód: 248.89 mg; Błonnik: 26.33 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 28.90 Por; Potas: 2954.09 mg; Wapń: 175.24 mg; Fosfor: 563.67 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 153.72 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.98 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1042.75 mg; Błonnik: 28.54 g; W tym cukry: 67.00 g; WW: 30.87 Por; Potas: 3131.52 mg; Wapń: 196.94 mg; Fosfor: 589.68 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 167.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem b/mięsa 300ml (<i>GLU</i>), Kotlet z kalafiora smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2238.80 kcal; Białko ogółem: 56.82 g; Tłuszcz ogółem: 48.35 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; Kw. tł. nasycone: 10.55 g; Sól: 3.29 g; Sód: 1159.64 mg; Błonnik: 39.07 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 33.97 Por; Potas: 3534.94 mg; Wapń: 577.80 mg; Fosfor: 951.62 mg; Żelazo: 9.52 mg; Magnez: 256.00 mg;

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Brokuł gotowany na parze b/soli 100g , Marchewka duszona z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2263.59 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1139.87 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2479.68 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz ogółem: 50.50 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1297.99 mg; Błonnik: 41.31 g; W tym cukry: 82.49 g; WW: 34.36 Por; Potas: 4092.90 mg; Wapń: 563.74 mg; Fosfor: 1157.74 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 301.04 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2130.24 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz ogółem: 47.79 g; Węglowodany ogółem: 275.84 g; Kw. tł. nasycone: 10.45 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1340.54 mg; Błonnik: 42.82 g; W tym cukry: 45.38 g; WW: 27.68 Por; Potas: 4151.54 mg; Wapń: 567.50 mg; Fosfor: 1236.22 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 332.90 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2263.59 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1141.65 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.85 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.19 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz ogółem: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 329.66 g; Kw. tł. nasycone: 10.78 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1141.65 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.85 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.63 kcal; Białko ogółem: 55.74 g; Tłuszcz ogółem: 51.19 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 2.16 g; Sód: 371.81 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.72 Por; Potas: 2703.52 mg; Wapń: 419.98 mg; Fosfor: 608.26 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 147.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),			Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 100ml (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2427.07 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz ogółem: 72.88 g; Węglowodany ogółem: 320.79 g; Kw. tł. nasycone: 23.79 g; Sól: 1.57 g; Sód: 525.21 mg; Błonnik: 20.48 g; W tym cukry: 106.85 g; WW: 32.29 Por; Potas: 4109.75 mg; Wapń: 790.51 mg; Fosfor: 1405.93 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 283.34 mg;

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2263.59 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1141.65 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.85 mg;

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2331.28 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz ogółem: 47.72 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; Kw. tł. nasycone: 11.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1175.29 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 67.66 g; WW: 32.40 Por; Potas: 3469.02 mg; Wapń: 515.34 mg; Fosfor: 925.10 mg; Żelazo: 6.59 mg; Magnez: 194.33 mg;

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2166.41 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz ogółem: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 307.72 g; Kw. tł. nasycone: 9.94 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1118.20 mg; Błonnik: 22.84 g; W tym cukry: 60.89 g; WW: 30.92 Por; Potas: 2648.45 mg; Wapń: 403.22 mg; Fosfor: 687.43 mg; Żelazo: 4.63 mg; Magnez: 148.28 mg;

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem b/glutenowym 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1955.27 kcal; Białko ogółem: 62.16 g; Tłuszcz ogółem: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 286.69 g; Kw. tł. nasycone: 7.73 g; Sól: 1.67 g; Sód: 248.89 mg; Błonnik: 26.33 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 28.90 Por; Potas: 2954.09 mg; Wapń: 175.24 mg; Fosfor: 563.67 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 153.72 mg;

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.98 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1042.75 mg; Błonnik: 28.54 g; W tym cukry: 67.00 g; WW: 30.87 Por; Potas: 3131.52 mg; Wapń: 196.94 mg; Fosfor: 589.68 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 167.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem b/mięsa 300ml (<i>GLU</i>), Kotlet z kalafiora smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2238.80 kcal; Białko ogółem: 56.82 g; Tłuszcz ogółem: 48.35 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; Kw. tł. nasycone: 10.55 g; Sól: 3.29 g; Sód: 1159.64 mg; Błonnik: 39.07 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 33.97 Por; Potas: 3534.94 mg; Wapń: 577.80 mg; Fosfor: 951.62 mg; Żelazo: 9.52 mg; Magnez: 256.00 mg;

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Brokuł gotowany na parze b/soli 100g , Marchewka duszona z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2263.59 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1139.87 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2479.68 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz ogółem: 50.50 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1297.99 mg; Błonnik: 41.31 g; W tym cukry: 82.49 g; WW: 34.36 Por; Potas: 4092.90 mg; Wapń: 563.74 mg; Fosfor: 1157.74 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 301.04 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2130.24 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz ogółem: 47.79 g; Węglowodany ogółem: 275.84 g; Kw. tł. nasycone: 10.45 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1340.54 mg; Błonnik: 42.82 g; W tym cukry: 45.38 g; WW: 27.68 Por; Potas: 4151.54 mg; Wapń: 567.50 mg; Fosfor: 1236.22 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 332.90 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2263.59 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1141.65 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.85 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.19 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz ogółem: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 329.66 g; Kw. tł. nasycone: 10.78 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1141.65 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.85 mg;

niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.63 kcal; Białko ogółem: 55.74 g; Tłuszcz ogółem: 51.19 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 2.16 g; Sód: 371.81 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.72 Por; Potas: 2703.52 mg; Wapń: 419.98 mg; Fosfor: 608.26 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 147.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 100ml (<i>MLE</i>),	
Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,			

Wartości odżywcze: Kcal: 2427.07 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz ogółem: 72.88 g; Węglowodany ogółem: 320.79 g; Kw. tł. nasycone: 23.79 g; Sól: 1.57 g; Sód: 525.21 mg; Błonnik: 20.48 g; W tym cukry: 106.85 g; WW: 32.29 Por; Potas: 4109.75 mg; Wapń: 790.51 mg; Fosfor: 1405.93 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 283.34 mg;

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2263.59 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1141.65 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.85 mg;

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2331.28 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz ogółem: 47.72 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; Kw. tł. nasycone: 11.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1175.29 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 67.66 g; WW: 32.40 Por; Potas: 3469.02 mg; Wapń: 515.34 mg; Fosfor: 925.10 mg; Żelazo: 6.59 mg; Magnez: 194.33 mg;

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2166.41 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz ogółem: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 307.72 g; Kw. tł. nasycone: 9.94 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1118.20 mg; Błonnik: 22.84 g; W tym cukry: 60.89 g; WW: 30.92 Por; Potas: 2648.45 mg; Wapń: 403.22 mg; Fosfor: 687.43 mg; Żelazo: 4.63 mg; Magnez: 148.28 mg;

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Rosół z makaronem b/glutenowym 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1955.27 kcal; Białko ogółem: 62.16 g; Tłuszcz ogółem: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 286.69 g; Kw. tł. nasycone: 7.73 g; Sól: 1.67 g; Sód: 248.89 mg; Błonnik: 26.33 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 28.90 Por; Potas: 2954.09 mg; Wapń: 175.24 mg; Fosfor: 563.67 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 153.72 mg;

niedziela 2025-01-26			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.98 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1042.75 mg; Błonnik: 28.54 g; W tym cukry: 67.00 g; WW: 30.87 Por; Potas: 3131.52 mg; Wapń: 196.94 mg; Fosfor: 589.68 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 167.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem b/mięsa 300ml (<i>GLU</i>), Kotlet z kalafiora smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2238.80 kcal; Białko ogółem: 56.82 g; Tłuszcz ogółem: 48.35 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; Kw. tł. nasycone: 10.55 g; Sól: 3.29 g; Sód: 1159.64 mg; Błonnik: 39.07 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 33.97 Por; Potas: 3534.94 mg; Wapń: 577.80 mg; Fosfor: 951.62 mg; Żelazo: 9.52 mg; Magnez: 256.00 mg;

niedziela 2025-01-26		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Brokuł gotowany na parze b/soli 100g , Marchewka duszona z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2263.59 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1139.87 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3314.62 mg; Wapń: 476.34 mg; Fosfor: 784.18 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 184.84 mg;